

Mémoire d'étude pour l'obtention du diplôme d'école
supérieure
Educatrice de l'enfance diplômée ES

Les émotions



Justine MORARD

Référente thématique : Anoutchka RUSSO

Résumé

Ma recherche concerne les outils pédagogiques que l'enfant dispose en structure d'accueil pour exprimer ses émotions. Je me suis focalisée sur le développement de l'enfant de 3 à 5 ans, dans la culture européenne, au niveau psychologique. Afin de répondre au mieux à ma question, j'ai commencé cette recherche en me documentant à travers des recherches théoriques. Par la suite, j'ai questionné deux éducatrices et une professionnelle en lien avec les émotions de l'enfant. J'ai lu également deux projets pédagogiques afin d'analyser la place des émotions dans deux structures différentes (une inspirée de la pédagogie Montessori et une autre inspirée de différentes pédagogies). Après cette analyse, j'ai pu me rendre compte des différents outils à disposition pour l'enfant et m'apercevoir que l'adulte était une ressource et un modèle pour l'expression des émotions de l'enfant.

Mots-clés

Émotions – Développement de l'enfant– Expression – Rôle EDE –Outils pédagogiques

Remerciements

Je tiens à remercier toutes les personnes qui m'ont aidées à la réalisation de mon travail.

Un grand merci à :

- Ma référente thématique, Mme Anoutchka Russo.
- Mon référent méthodologique, M. Xavier Pitteloud.
- Aux personnes interviewées
- Aux personnes qui ont participé à la relecture de mon travail

Avertissement

Dans ce document l'abréviation EDE, désigne aussi bien l'éducateur de l'enfance que l'éducatrice de l'enfance. J'ai choisi la forme féminine pour simplifier la lecture ainsi que la compréhension.

« Les opinions émises dans ce document n'engagent que leur auteur, qui atteste que ce document résulte de son propre travail »

Illustration

L'illustration de la page de titre est tirée de : Charneau, A. (2016). Les émotions de l'enfant. [Image]. Repéré à <http://www.alternative-montessori.com/emotion/>

Table des matières

1	INTRODUCTION.....	1
1.1	Cadre de recherche	1
1.1.1	<i>Illustration</i>	1
1.1.2	<i>Thématique traitée.....</i>	2
1.1.3	<i>Intérêt présenté par la recherche</i>	3
1.2	Problématique	4
1.2.1	<i>Question de départ</i>	4
1.2.2	<i>Précisions, limites posées à la recherche</i>	4
1.2.3	<i>Objectifs de la recherche</i>	4
1.3	Cadre théorique et/ou contexte professionnel	5
1.3.1	<i>Les émotions :.....</i>	5
1.3.2	<i>Développement de l'enfant de 3 à 5 ans :.....</i>	5
1.3.3	<i>Expression :</i>	6
1.3.4	<i>Rôle EDE :.....</i>	7
1.3.5	<i>Outils/moyens pédagogiques :</i>	8
1.4	Cadre d'analyse.....	8
1.4.1	<i>Terrain de recherche et échantillon retenu</i>	8
1.4.2	<i>Méthode de recherche</i>	9
1.4.3	<i>Méthode de recueil des données et résultats de l'enquête</i>	10
2	DÉVELOPPEMENT.....	12
2.1	Introduction au traitement des données.....	12
2.2	Présentation des données.....	12
2.2.1	<i>Les émotions</i>	12
2.2.2	<i>Le développement émotionnel de l'enfant de 3 à 5 ans.</i>	16
2.2.3	<i>Les outils pédagogiques /expression.....</i>	18
2.2.4	<i>Les personnalités de l'enfant</i>	26
2.2.5	<i>Les projets pédagogiques</i>	26
2.2.6	<i>L'accompagnement de l'adulte face aux émotions de l'enfant</i>	28
3	CONCLUSION	32
3.1	Résumé et synthèse des données traitées	32
3.2	Analyse et discussion des résultats obtenus.....	34
3.3	Limites du travail	40
3.4	Perspectives et pistes d'action professionnelle	41
3.5	Remarques finales	41
4	BIBLIOGRAPHIE.....	43
5	TABLE DES ANNEXES.....	0

*« Respecter les émotions d'un enfant c'est lui permettre de sentir qui il est, de prendre conscience de lui-même ici et maintenant. C'est le placer en position de sujet et l'autoriser à se montrer différent de nous »
(Filliozat, 1999, p.26).*

1 INTRODUCTION

1.1 Cadre de recherche

1.1.1 Illustration

Notre société actuelle se trouve dans un monde envahi par les émotions (Delage, 2015, p. 21). Chaque société a son propre langage émotionnel qui valorise certaines expressions affectives et n'en accepte pas d'autres (Boquet, 2005, p. 15). Plusieurs médias, dans notre entourage, transmettent aussi cet enthousiasme en les employant pour nous « accrocher », cela nous incite à lire un article, regarder ou écouter certaines émissions et surtout à guider notre représentation du monde (Kühni, 2017, p. 26). Nous avons longtemps pensé que l'être humain avait une capacité à penser, à raisonner et à orienter ses intérêts vers différents objets de connaissance et les émotions comportaient la partie animale, immaîtrisable, capable de déstabiliser le comportement et la raison (Delage, 2015, p. 21). Aujourd'hui, les émotions sont indispensables à la manière de penser et d'agir (Delage, 2015, p. 21). Les chercheurs reconnaissent que les émotions sont des éléments qui composent nos idées, convictions et nos valeurs (Buron, 2007, p. 50). Les émotions s'emparent de notre société, il faut que nous apprenions à les gérer, les maîtriser, nous devons également saisir leur sens ou les accueillir, les nommer et les faire nommer, nos émotions comme celles des autres personnes, et surtout des enfants (Kühni, 2017, p. 29). Dans la société d'aujourd'hui et plus encore celle de demain, la réussite passe par la confiance en soi, l'autonomie et la facilité relationnelle. La communication et la maîtrise des émotions sont autant importantes que les compétences techniques. « *Pour réussir dans sa vie personnelle comme professionnelle, l'intelligence du cœur est plus fondamentale que jamais* » (Filliozat, 1999, p. 21).

Dans notre vie privée ou dans celle des structures d'accueil, nous ne pouvons pas contester que les émotions ont une place importante dans nos échanges. La nouvelle coutume dans les structures de la nurserie à l'UAPE est de « travailler les émotions » (Kühni, 2017, p. 29). « *Peur, colère, tristesse... tant d'émotions que nous souhaiterions voir s'effacer pour laisser place à la joie, à ce sourire qui éblouit tant le visage de nos enfants* » (Crétin, 2013, p.13). Les émotions sont indispensables au développement de l'enfant ainsi qu'à ses relations avec les autres, mais parfois, l'enfant a de la difficulté à les gérer et à l'extérioriser ce qui peut être un obstacle pour celui-ci, mais aussi pour l'entourage qui se sent souvent désemparé (Crétin, 2013, p. 9). En tant que professionnels, nous sommes confrontés en structure d'accueil aux émotions de l'enfant. Ce dernier peut déborder de colère comme de joie, mais comment en tant qu'éducatrice accompagne-t-on l'enfant à exprimer ses émotions de manière socialement acceptable ? Le journal des éducateurs de jeunes enfants dit qu'au début il faut écouter l'enfant et comprendre ce qu'il ressent. L'adulte doit aider l'enfant à mettre des mots sur ses émotions dès qu'il a acquis la compétence de le faire (Baudry, 2016, p.33). Isabelle Filliozat ajoute : « *Écoutez l'enfant, donnez-lui la permission de se libérer de ses tensions, offrez-lui de l'espace pour ses décharges émotionnelles, il sortira grandi de toutes ses difficultés de la vie* » (Filliozat, 1999, p. 21).

Baudry (2016) rajoute : « *Puis, proposer des supports pédagogiques, des jeux qui lui donnent la possibilité de décharger ses tensions, de rejouer ses peurs, ses joies, de multiplier ses apprentissages, de développer sa confiance en soi et son estime de soi* » (p. 33).

Nombreuses fois, durant mes stages, j'ai vu les professionnels seconder l'enfant dans l'expression de ses émotions avec l'aide d'outil permettant à l'enfant de décharger ses tensions.

Par exemple, quand, Max ressentait de la colère il tapait dans un coussin, Julie, elle, quand elle était triste dessinait, etc...Quels sont les outils employés en structure ?

Et comment sont-ils utilisés ? Sont-ils différents ou identiques ? Les enfants utilisent-ils ces moyens de la même manière ?

1.1.2 Thématique traitée

Michel Delage explique que c'est avec les émotions que nous établissons le monde et simultanément nous construisons notre personnalité (Delage, 2013, p. 27). « *Les émotions entravent de manière durable et intense le quotidien, la qualité de vie que ce soit dans le rapport parent-enfant, avec ses pairs, dans sa vie sociale, ses loisirs, ses apprentissages, son sommeil, son alimentation...* » (Crétin, 2013, p. 52).

L'enfant nécessite l'accompagnement de l'adulte dans le but de ne pas être empiété et débordé par ses émotions, pour maîtriser son énergie, pour apprendre à dire ses besoins de manière socialement acceptable et afin qu'il comprenne qu'il n'y a pas de danger à exprimer ce qu'il ressent (Delage, 2013, p. 112). Comme le dit la citation, l'éducatrice a pour rôle de seconder l'enfant dans l'expression de ses émotions afin que l'enfant puisse se développer de manière autonome. Je remarque, plus j'avance dans ma formation, que les éducatrices essaient de prendre en compte les émotions de l'enfant pour son bon développement.

Je trouve également beaucoup de documentations en lien avec celles-ci, c'est un thème actuel dans les structures d'accueil comme dans notre société. Je n'ai pas encore aperçu de travail de recherche sur les outils pédagogiques qui aident l'expression des émotions de l'enfant. Beaucoup de personnes parlent des émotions et essaient d'en tenir compte, mais ce qui est étonnant c'est que, selon mes expériences, peu de moyens sont mis en place sur le terrain pour permettre aux professionnels d'accompagner les enfants à exprimer leurs émotions.

Dans les structures d'accueil, il y a quelques fois des outils pour l'expression des émotions et selon moi, ils sont peu utilisés. Il y a beaucoup de livres qui parlent des émotions de l'enfant et qui apportent des idées faciles et ingénieuses pour soulager l'enfant dans l'apprentissage ses émotions. Je trouve nécessaire d'analyser ce thème afin de pouvoir apporter au champ professionnel un support documentaire.

Je suis curieuse de découvrir de quelle manière les structures prennent en considération les émotions ? Et si elles ne sont pas prises en considération, pourquoi ? Comment se positionnent les éducatrices face à un enfant qui exprime ses émotions avec intensité ? Disposent-elles d'outils pour aider les enfants à exprimer leurs émotions ? Comment le groupe d'enfants réagit-il face à un enfant qui est envahi par une émotion ? Quels moyens l'enfant peut avoir à sa disposition pour exprimer ses émotions ? Quels moyens sont-ils appréciés par les enfants ? Comment utilisent-ils ses moyens mis à disposition ?

1.1.3 Intérêt présenté par la recherche

- **Intérêt personnel :**

Je souhaite approfondir ce thème, car dès le début de ma formation, j'ai été interpellée par les émotions de l'enfant. Aujourd'hui, je constate que les émotions sont très présentes en structure et que la littérature amène plusieurs outils afin d'accompagner l'enfant à exprimer ses émotions. Je remarque également que, quelques fois certaines professionnelles sont démunies face à la réaction de certains enfants, manquaient-elles d'outils sur le terrain ? Les structures que j'ai côtoyées possédaient des outils pour l'expression des émotions de l'enfant. J'ai pu observer différents moyens proposés aux enfants : un coin « défoulement » avec des coussins émotions, des pictogrammes, un tableau des émotions... Je me suis demandée quels moyens y a-t-il en structure d'accueil pour l'expression des émotions ? Je m'interroge également sur l'apport différent des pédagogies au niveau des moyens utilisés en structure d'accueil pour l'expression des émotions de l'enfant. J'ai été confrontée à des enfants qui exprimaient leurs émotions avec une forte intensité et j'étais parfois démunie. Je me questionnais beaucoup sur quelle stratégie adoptée qui satisferait l'enfant et moi-même, par exemple : s'il était préférable de taper dans un coussin ou de dessiner lorsqu'il ressentait une émotion ? Comment l'enfant utilisait-il ses moyens selon sa personnalité, par exemple, pour un enfant introverti était-il mieux d'exprimer sa colère en dessinant ou en tapant dans un coussin ?

C'est pourquoi j'aimerais approfondir ce thème afin de dégager des stratégies d'intervention dans le but d'accompagner les enfants au mieux. Ce travail m'aidera à me positionner face aux émotions de l'enfant.

- **Intérêt professionnel :**

Les émotions sont omniprésentes dans tous les domaines. La société est plongée dans l'épanouissement et la réussite de chacun. Aujourd'hui, nous passons par un courant de pleine conscience et de « travail sur soi ». Nous devons être aptes à réguler nos émotions, les comprendre et les extérioriser de manière socialement acceptable. Beaucoup de gens se demandent comment éduquer les enfants à exprimer ses émotions de manière convenable. Les médias et les livres apportent beaucoup de documentations à ce sujet. Les émotions commencent à prendre leur place dans les structures d'accueil et je pense qu'il est important qu'une éducatrice de l'enfance possède des outils pour aider l'enfant à exprimer ses émotions. Ce travail permettra au champ professionnel de recourir à plusieurs stratégies et postures pour accompagner l'enfant. En effet, cela permettrait de mieux aiguiller le professionnel face aux outils nécessaires adaptés aux besoins des enfants. Grâce à ceux-là, l'enfant se sentira soutenu et reconnu d'exprimer ses émotions. Aurélie Crétin explique que quand l'enfant éprouve un sentiment c'est important, pour lui, qu'il ait la possibilité de le vivre. Si l'émotion est vécue et extériorisée, elle va pouvoir s'atténuer (Crétin, 2013, p. 19).

De plus, l'enfant pourra s'approprier avec des techniques qu'il pourra utiliser dans sa vie future. Je pense également qu'en sérialisant les différents outils, les professionnels pourront avoir recours à une palette de moyens et pourront adapter ceux-ci à l'établissement. Cela permettra également de savoir quel outil est adapté à la personnalité de chaque enfant, par exemple quel moyen l'enfant introverti/extraverti va-t-il plus utiliser et de quelle manière ?

1.2 Problématique

1.2.1 Question de départ

Le thème de mon travail de mémoire est les émotions. Suite à mes recherches théoriques, voici la question que je me pose :

Quels moyens dispose l'enfant, en structure d'accueil, pour exprimer ses émotions et de quelle manière sont-ils utilisés ?

1.2.2 Précisions, limites posées à la recherche

Lors de mon travail de mémoire, je me concentrerai sur la culture européenne, car je pense que d'une culture à l'autre, les enfants peuvent exprimer différemment leurs émotions. J'ai décidé de traiter mon thème du point de vue psychologique de l'enfant en me référant à plusieurs auteurs qui parlent des émotions de l'enfant. Je vais analyser le positionnement de l'enfant par rapport aux outils pédagogiques mis en place pour l'expression de ses émotions, par contre je ne vais pas aborder l'aménagement et la mise en place de ces outils. Je vais également parler du rôle des éducatrices pour l'accompagnement de l'expression des émotions de l'enfant. J'aborderai les émotions de base de l'enfant et me concentrerai sur la tranche d'âge 3-5 ans, donc les enfants en crèche. Pour les caractéristiques de la personnalité des enfants, deux types de personnalité sont décrites de manière générale. Dans mon travail de mémoire, je ne vais pas aborder les réactions physiologiques, la construction biologique, les éléments déclencheurs des émotions ainsi que les moyens pour les gérer et les réguler, par exemple : relaxation, yoga, etc... La pédagogie Montessori gardera un focus sur les émotions et ne sera pas détaillée dans son ensemble.

1.2.3 Objectifs de la recherche

En effectuant ce travail de mémoire, je souhaite atteindre ces différents objectifs :

Au niveau des recherches théoriques :

- Répondre à la question de départ.
- Approfondir mes connaissances théoriques.
- Identifier les moyens pour l'expression des émotions de l'enfant.
- Élaborer préalablement un support théorique afin de préparer les interviews et dans le but d'être plus à l'aise avec la partie théorique de mon travail de mémoire.

Au niveau des recherches sur le terrain :

- Identifier quels moyens sont utilisés en structure d'accueil pour l'expression des émotions ainsi que leur manière d'utilisation.
- Découvrir les différentes postures à adopter face aux émotions de l'enfant.
- Analyser les différents projets pédagogiques au niveau de la prise en considération des émotions et synthétiser l'essentiel.
- Évaluer et comparer les moyens et leur utilisation proposés par chaque pédagogie.
- Améliorer ma prise de contact avec les différents professionnels.
- Planifier et organiser un interview.

- Partager les savoirs avec les différents professionnels que j'ai rencontré.

Objectifs communs des deux recherches :

- Faire des liens entre la théorie et la pratique.
- Réfléchir sur la mise en place des moyens pour l'expression des émotions.

1.3 Cadre théorique et/ou contexte professionnel

D'abord je commence par définir le concept des **émotions**, car c'est le thème central de mon travail de mémoire. Ensuite je poursuis avec **le développement d'un enfant de 3 à 5 ans**, car c'est cette tranche d'âge qui m'intéresse et que je vais analyser. Puis je traite **l'expression**, car grâce à celle-ci je peux identifier les émotions de l'enfant ce qui permet à l'éducatrice d'effectuer **son rôle** d'accompagnement.

1.3.1 Les émotions :

Les émotions sont des sensations physiques qui régulent toute notre vie. Elles composent l'axe central du développement de l'enfant. Elles lui permettent d'identifier ses besoins, ses envies, l'alertent, lui permettent de communiquer, de savoir ce qu'il aime, ce qu'il n'apprécie pas... (Crétin, 2013, p. 9). *« Elles sont le filtre qui, au-delà de notre accès à la pensée rationnelle, nous permet de construire le ressenti qui aura très fréquemment pour représentation ce que nous nommerons un jour la réalité »* (Zuili, 2015, p. 20).

Émotions de base :

Quand l'être humain naît, il dispose de quatre émotions de base qui sont innées et naturelles : la joie, la colère, la tristesse et la peur (Petitcollin, 2003, p. 11). Chacune d'elles a sa fonction. La joie est source d'énergie de vie et d'évolution, c'est la source par excellence de la motivation (Petitcollin, 2003, p. 11). La colère a pour fonction de repousser les indésirables, à instaurer des limites et à se faire respecter (Petitcollin, 2003, p. 45). La tristesse est l'émotion qui permet de prendre du recul quand il faut s'adapter à un changement, quand il y a un deuil à faire, petit ou grand (Petitcollin, 2003, p. 69). La peur c'est le ressenti d'un événement qui survient dans un futur proche qui requière de la vigilance (Petitcollin, 2003, p. 14). Ces quatre émotions sont associées avec une variété d'expressions différentes : *« La joie va du simple bien-être à l'euphorie..., la colère du premier frémissement d'agacement à la fureur dévastatrice, la tristesse d'un léger spleen à l'énorme chagrin et la peur des premiers signes d'inquiétude à la terreur panique »* (Petitcollin, 2003, p. 14).

1.3.2 Développement de l'enfant de 3 à 5 ans :

- **Moteur :** De 3 à 5 ans, l'enfant développe un meilleur contrôle de ses actions et ses gestes sont en adéquation avec ses intentions (Bouchard, 2008, p. 231). L'agilité de l'enfant évolue et fait succéder des moments de motricité de manière plus fluide (Bouchard, 2008, p. 237). Ses habilités vont s'accroître et de nouvelles capacités manuelles vont apparaître par exemple la coordination entre les deux mains et l'utilisation du crayon (Bouchard, 2008, p. 245). L'enfant base ses occupations vers le jeu (Bessero, 2015, la psychologie du développement de l'enfant de 0 à 6 ans).

- **Cognitif :** Selon Piaget l'enfant à cet âge-là possède de moins en moins d'égoïsme intellectuel. Il réussit peu à peu à prendre en compte le point de vue des autres enfants et non pas que le sien. Pour résoudre des problèmes, l'enfant a besoin de considérer le point de vue de la personne (Bouchard, 2008, p. 313). Pour comprendre ce qu'on lui explique, l'enfant se base sur ses expériences (Ferland, 2004, p. 143).
- **Psychoaffectif :** Selon Freud, l'enfant est au stade phallique. Le petit garçon qui vient de prendre conscience de son pénis, du plaisir qu'il peut se procurer, et il devient amoureux de sa mère. Néanmoins, il entre en opposition avec son père qui a le pouvoir de le castrer. L'enfant se retrouve entre l'envie de sa mère et la peur de son père. Ce phénomène est appelé complexe d'Œdipe qui est une source d'inquiétude pour l'enfant. Pour y échapper, l'enfant va devoir s'identifier à son père (Bee, 2011, p. 152).
Selon Erikson, les deux pôles à cet âge sont l'initiative et la culpabilité. L'enfant est capable de prévoir ses actions et d'entreprendre des initiatives pour parvenir à un but. Quand nous réprimandons l'enfant, sa culpabilité est nécessaire pour développer la conscience et la maîtrise de ses actions. Si l'enfant a trop de culpabilité, cela peut avoir des répercussions sur sa créativité et ses relations avec les autres (Bessero, 2015, la psychologie du développement de l'enfant de 0 à 6 ans).
- **Social :** À l'âge de 4 ans, l'enfant a conscience du regard des autres. Il adapte ses comportements selon les remarques faites par son environnement. L'enfant commence à prendre conscience de sa propre valeur. L'enfant doit également apprendre à contrôler ses émotions. Il doit s'exercer à les exprimer (Bessero, 2015, la psychologie du développement de l'enfant de 0 à 6 ans). Les amitiés se construisent et se solidifient vers l'âge de 4 ans. Elles se manifestent par de l'engagement et de la réciprocité. Il y a également de plus en plus d'échanges. Selon l'auteur : « *Les amitiés sont presque exclusivement des amitiés de même sexe et présentent une certaine stabilité* » (Druart & Waelput, 2009, p. 19). Pour les enfants d'âge préscolaire, cette relation avec ses pairs se définit par des signes physiques comme : passer du temps ensemble, le partage des jeux. Il y a également des hiérarchies à l'intérieur du groupe qui commencent à se former (Druart & Waelput, 2009, p. 19).
- **Langage :** Entre 3 et 4 ans, l'enfant a une plus grande aisance avec le tour de parole, le maintien d'un sujet de conversation avec une personne ou encore le début d'une conversation. Il communique aussi avec des buts variés comme pour faire des demandes, exprimer ses besoins, etc... (Bouchard, 2008, p. 368). L'enfant peut faire succéder plusieurs phrases et relater des petites histoires ou des événements. Le lexique de l'enfant se développe et ne s'arrêtera pas de s'enrichir (Roduit, 2015, le développement du langage).

1.3.3 Expression :

Selon le Larousse Illustré, une expression signifie : « *Ensemble des signes extérieurs qui traduisent un sentiment, une émotion* » et une « *expression corporelle : ensemble d'attitudes et de gestes susceptibles de traduire des situations émotionnelles ou physiques* » (Larousse, 2011, p. 402). Le Robert de poche rajoute qu'une expression est une « *action ou manière d'exprimer ou de s'exprimer* » (Robert, 2014, p. 278).

C'est aussi : « *fait d'exprimer (les émotions, sentiments) par le comportement* » (Robert, 2014, p. 278). L'expression est composée de deux parties ex-pression qui signifient mettre la pression vers l'extérieur. La phase d'expression aide le corps à revenir à son équilibre (Filliozat, 2001, p. 23). « *Exprimer, c'est manifester ses états d'âme, ses pensées, ses désirs, ses problèmes au moyen d'un système de communication* » (Vallon, 1998, p. 19). L'expression passe par un intermédiaire parfois corporel, vocal ou graphique ou en associant deux trois de ces éléments. L'expression est une capacité que l'enfant apprivoise peu à peu avec des intentions qu'il diffuse afin de mieux assurer son exigence propre (Vallon, 1998, p. 19). Les enfants doivent acquérir l'expression de leurs émotions de plusieurs manières et identifier les effets sur eux-mêmes et les autres (Gentaz, 2016, p. 24).

1.3.4 Rôle EDE :

Le rôle de l'éducatrice de l'enfance est défini dans un document appelé plan d'études cadre (PEC) qui présente les éléments essentiels, la gestion et les compétences administrant la formation et amenant au titre « d'Educatrice de l'enfance ». Le métier d'éducatrice est défini en 10 processus qui regroupent des compétences respectives sur plusieurs thèmes.

- Selon le **processus 1** (accueillir l'enfant dans une structure extra-familiale) : L'EDE écoute, saisit et « *répond au comportement, aux interpellations et aux émotions de l'enfant. Il-elle sait développer une relation différenciée qui s'ajuste à chaque enfant en tenant compte de l'âge, des particularités de chacun et des événements de la vie quotidienne* » (PEC, 2015, p. 8).
- Selon le **processus 2** (soutenir le développement de l'enfant dans sa globalité) : « *L'EDE encourage et valorise la rencontre avec les autres, le partage, le jeu, l'échange de connaissances et les découvertes. Il-Elle favorise la relation des enfants et leur intégration sociale* » (PEC, 2015, p. 9). Son rôle est de seconder l'enfant dans son développement personnel et de lui porter un soutien dans ses découvertes, ses curiosités ainsi que ses activités afin de lui donner la possibilité d'accroître ses aptitudes (PEC, 2015, p. 9).
- Selon le **processus 3** (Observer et documenter les apprentissages de l'enfant) : L'EDE regarde les attitudes des enfants dans tous les moments d'accueil socio-éducatif et de vie institutionnelle. « *Il-elle rend compte de ses observations à l'équipe et à l'institution et les exploite dans la conception du travail pédagogique* » (PEC, 2015, p. 10). Son rôle est de construire divers supports documentaires qui transmettent les étapes du développement pour les parents et les enfants (PEC, 2015, p. 10).
- Selon le **processus 5** (Développer une action réflexive sur la fonction, ses tâches et son rôle) : « *L'EDE inscrit son action professionnelle dans un contexte social évolutif. Il-elle développe une pratique réflexive permettant un ajustement constant aux diverses circonstances et particularités des situations dans lesquelles il-elle est impliquée* » (PEC, 2015, p. 12).

1.3.5 Outils/moyens pédagogiques :

Le **terme pédagogie** se définit par « *Ensemble des pratiques réfléchies pour assurer une fonction éducative* » (Arenilla, 2007, p. 256). La pédagogie se compose des approches d'enseignement et d'éducation. La pédagogie en structure d'accueil est particulière, car elle est utilisée pour l'accompagnement du développement de l'enfant (Leleu-Galland & Costantini, 2016, p. 128).

« *Un **outil** est avant tout construit pour accompagner une pratique professionnelle et créer une véritable synergie. Les idées s'échangent, l'outil prend forme, il professionnalise et donne un sens dans la rencontre avec l'enfant...* » (Schuhl, 2008, p. 21). L'outil guide l'équipe éducative et se joint au côté « faire » de celle-ci. Il va également se construire en fonction de la condition institutionnelle, mais aussi des professionnels, des moyens matériels, des parents et des enfants (Schuhl, 2008, p. 16).

Il est important que le moyen pédagogique soit apprivoisé par chaque professionnel et que chacun d'eux apprenne à l'employer en identifiant les limites, les bienfaits et les méfaits de celui-ci (Schuhl, 2008, p. 17). Un moyen pédagogique peut être varié et personnalisé, grâce à lui, les professionnels établissent une assurance et une confiance dans les moments du quotidien (Schuhl, 2010, p. 16). C'est un moyen pour l'enfant de construire des repères et pour le professionnel, l'outil simplifie le quotidien (Schuhl, 2008, p. 17). Un outil pédagogique doit être souvent repensé, réexaminé ou perfectionné, afin d'être indispensable pour l'équipe éducative (Schuhl, 2010, p. 16).

1.4 Cadre d'analyse

1.4.1 Terrain de recherche et échantillon retenu

Étant donné que mon stage de deuxième année s'est effectué à Lausanne, je n'ai pas hésité à aller au CREDE (Centre de ressources pour éducatrice de l'enfance) et effectuer des recherches sur ma thématique. J'ai également photocopié divers articles en lien avec les émotions de l'enfant.

Pour construire mon travail de mémoire, tout d'abord, j'ai cherché de la documentation littéraire, à la bibliothèque, ou sur le site « Réro Valais » en lien avec les émotions de l'enfant. Je me suis concentrée sur la bibliothèque de l'École Supérieure du domaine social qui a de nombreux ouvrages professionnels et puis j'ai étayé mes recherches avec la Médiathèque du Valais ou diverses bibliothèques dans les environs de Sion. J'ai complété mes recherches avec des articles en ligne ou dans des revues professionnelles. J'ai également regardé des émissions sur les émotions de l'enfant tout en les retranscrivant sur mon ordinateur.

J'ai choisi de construire mon travail de mémoire autour de la tranche d'âge de **3 à 5 ans**, car selon Michael Schleifer, « *À partir de 3 ans, les enfants commencent à ressentir plusieurs émotions, à les comprendre et à les reconnaître* » (Schleifer, 2007, p. 200). Evelyne Thommen dans le journal de la petite enfance (2014) ajoute que « *c'est vraiment entre 2 et 6 ans que nous développons cette exigence de régulation émotionnelle à l'enfant* » (p. 53). Le livre « *La vie secrète des enfants* » explique que les enfants de 3 à 6 ans développent leur compétence à exprimer leurs émotions et à les cacher, ou à les atténuer dans certaines situations. Pendant cette période, leur langage évolue et ils ont les capacités pour réfléchir sur leurs émotions et exprimer ce qu'ils ressentent (Gentaz, 2016, p. 22).

Ma recherche s'est concentrée sur les crèches en Valais. Celle-ci s'est également étendue dans deux structures, car les émotions sont présentes dans toutes les structures d'accueil. J'ai sélectionné une structure avec un projet pédagogique qui ne s'inspire pas particulièrement d'un pédagogue et une structure avec une pédagogie Montessori. J'ai choisi ces structures, car elles se trouvent en ville, en Valais, ce qui est plus facile, pour moi, au niveau des déplacements. J'ai contacté plusieurs institutions dans les environs de Sion, je n'ai malheureusement pas pu les interviewer, car les équipes éducatives n'avaient pas de projet pédagogique définitif ou celui-ci était en construction. Finalement, j'ai trouvé une structure qui ne s'inspire pas principalement d'un pédagogue et une structure avec une pédagogie Montessori qui m'ont permis d'analyser leurs projets pédagogiques. Puis, je me suis dirigée vers celles-ci afin d'interviewer un directeur et une éducatrice, afin de clarifier les éléments que je n'ai pas compris et également d'avoir leur avis/opinion sur la mise en application des différents éléments sur les émotions de l'enfant. Au niveau du terrain de recherche, j'ai décidé d'avoir un entretien avec une professionnelle, qui est animatrice d'atelier en relation avec les enfants et qui suit actuellement plusieurs formations en lien avec les émotions de l'enfant. Le cabinet de cette professionnelle est à Pailly, j'ai choisi de sélectionner cette professionnelle, car j'ai eu de la difficulté à trouver une spécialiste des émotions en Valais. J'ai enregistré les interviews avec un dictaphone et j'ai pris des notes sur un bloc-notes, car je trouve nécessaire de rédiger l'intégral des interviews. Préalablement, j'ai établi une série de questions en lien avec ma thématique. J'ai trouvé intéressant d'avoir un entretien ce qui m'a permis de rebondir sur divers éléments quand j'ai eu besoin de plus d'informations ou quand je n'ai pas compris le sens de sa réponse.

1.4.2 Méthode de recherche

Pour commencer, j'ai lu plusieurs livres et revues sur les émotions de l'enfant afin de pouvoir apprendre davantage sur les généralités des émotions de l'enfant. Je me suis basée également sur mes cours de psychologie pour l'aspect du développement de l'enfant ainsi que les besoins adaptés à cette tranche d'âge. Premièrement, j'ai revu le développement global de l'enfant de 3 à 5 ans selon trois psychologues : Piaget, Erikson et Freud afin de me remémorer les bases du développement de l'enfant. Puis, par la suite, je me suis focalisée sur le développement émotionnel de l'enfant selon plusieurs auteurs en lien avec cette thématique. Ensuite, j'ai appliqué la méthode dite de l'entonnoir en me focalisant sur un thème en particulier comme : les types d'émotion, l'expression, le rôle de l'éducatrice, les outils pédagogiques et le développement de l'enfant de 3 à 5 ans. Après les avoir mis en évidence à l'aide d'un marqueur ou d'un post-it (Cf Annexe 2), j'ai écrit les passages importants à l'aide d'une fiche de lecture (Cf Annexe 3) ce qui m'a aidé par la suite à construire mon développement. Puis, j'ai rédigé la partie théorique de mon travail en m'aidant de toute la documentation récoltée.

Ensuite, j'ai contacté les deux structures citées dans le chapitre « *Terrain de recherche* » afin de leur demander si je pouvais consulter leur projet pédagogique et fixer un rendez-vous pour un entretien. J'ai également contacté la professionnelle en lien avec les émotions de l'enfant afin de fixer un rendez-vous, à l'avance, ce qui a été plus aisé pour elle ainsi que pour moi au niveau des disponibilités. Lors des contacts téléphoniques avec ces professionnels, je leur ai demandé leur accord pour l'enregistrement de l'interview à l'aide d'un dictaphone afin de n'omettre aucun détail. Ensuite, j'ai fait une enquête de documents pédagogiques qui m'a permis de les analyser, les comparer et les mettre en relation avec ma base théorique (Cf Annexe 4). J'ai noté également les différentes questions sur un bloc-notes afin de pouvoir les partager lors de mes entretiens avec les professionnels de l'enfance.

J'ai également créé une grille d'entretien (Cf Annexe 1), basée sur mes recherches, avec plusieurs questions ouvertes ce qui a laissé le choix à l'interlocuteur d'y répondre. J'ai pu également poser des questions afin d'être sûre d'avoir bien compris le sens de ses propos. J'ai pu demander aussi quelques précisions liées au fonctionnement de la structure et du projet pédagogique. J'ai choisi une approche qualitative avec des entretiens semi-directifs. J'ai fait un interview avec la professionnelle qui propose des ateliers pour les émotions citées dans le chapitre « *Terrain de recherche* ». Lors de l'interview, j'ai enregistré le contenu à l'aide d'un dictaphone et j'ai également retranscrit le contenu sur un bloc-notes puis, sur mon ordinateur.

Au niveau de la synthèse, j'ai construit mon travail de mémoire avec tous les éléments récoltés selon les concepts clés, par exemple pour le concept des émotions, j'ai ajouté d'abord la théorie trouvée dans la littérature, ensuite le contenu des interviews puis je me suis positionnée par rapport à chaque chapitre. J'ai également ajouté la manière d'utilisation des moyens ainsi que le lien de l'utilisation de ceux-ci avec les différentes personnalités des enfants. Mon travail de mémoire se termine par une analyse complète des différents outils mis en place. J'ai également résumé les différentes informations récoltées qui font un lien entre la théorie et la pratique.

1.4.3 Méthode de recueil des données et résultats de l'enquête

Tout d'abord, j'ai cherché des informations dans la documentation (livre, revues, sites internet). Pour faciliter la récolte de données, j'ai classé les différents thèmes (émotion, expression, etc...) avec des post-it de couleurs différentes dans des livres qui m'appartiennent (Cf Annexe 2). Les passages que je trouvais nécessaires, je les mettais en surbrillance avec un marqueur de couleur correspondant. J'ai emprunté des livres à la médiathèque, pour ceux-là, j'ai juste mis des post-it et je n'ai pas mis en évidence au marqueur. J'ai également fait des photocopies de documents empruntés à la bibliothèque (revues, articles, livres) et je les ai classés dans un classeur avec la même méthode que mes livres. J'ai également créé des fiches de lecture afin d'organiser la récolte des informations que j'ai vues dans les livres/revues (Cf Annexe 3) ce qui m'a aidé pour l'élaboration de mon développement.

Avant d'interviewer les professionnels, j'ai lu les projets pédagogiques des structures d'accueil et j'ai synthétisé l'essentiel dans un tableau afin de pouvoir procéder à une comparaison (Cf Annexe 4). Ce tableau m'a permis d'identifier les similitudes et les différences entre ces deux pédagogies.

Lors des interviews, je me suis munie d'une grille d'entretien afin d'avoir une liste de questions à poser à l'interlocuteur, qui sont en lien avec mes recherches théoriques (Cf Annexe 1). Lors de celui-ci, j'ai pris des notes sur un bloc-notes, tout en enregistrant à l'aide d'un dictaphone.

Lorsque l'interview est terminé, j'ai retranscrit l'essentiel de celui-ci afin de n'omettre aucun élément. Un extrait de ma retranscription a été ajouté en annexe (Cf Annexe 5). Lorsque j'ai vu des passages nécessaires à mon développement dans la retranscription, je n'ai pas hésité pas à les mettre en surbrillance de couleur jaune.

Pour terminer, j'ai mis en relation le contenu des interviews avec mes recherches théoriques afin de pouvoir faire un lien entre la théorie et la pratique. Lors du développement, j'ai utilisé des citations directes ou reformulé des passages provenant de la documentation théorique ou trouvée sur le terrain professionnel.

Les recherches théoriques m'ont aidé à définir les outils pour l'expression des émotions de l'enfant et à enrichir mon savoir au niveau de l'utilisation de ceux-ci. Les personnes interviewées ont été des personnes ressources pour mon travail de recherche car elles ont complété mes recherches théoriques et m'ont fait découvrir un nouvel outil que je n'avais jamais aperçu auparavant. Cette recherche m'a également fait découvrir que le professionnel de l'enfance était une personne ressource et un modèle pour l'enfant au niveau de l'expression des émotions. Afin de faciliter la compréhension de mon développement, je tiens à préciser quelques indications sur les personnes interviewées, car leurs propos seront repris dans le texte :

Personnes interviewées	Directeur de crèche	Educatrice de l'enfance	Animatrice sur les sens et les émotions
Date de l'interview :	14.08.17	31.07.17	24.07.17
Formations en lien avec les émotions de l'enfant :	Aucune formation en lien avec les émotions de l'enfant	Aucune formation en lien avec les émotions de l'enfant	<ul style="list-style-type: none"> - Animatrice et Facilitator Kimochis - Grammaire des émotions (Isabelle Filliozat) - Empathie, tempête émotionnelle (Charlotte Uvira)
Citation dans le texte :	<i>Le directeur</i>	<i>L'éducatrice (EDE)</i>	<i>La professionnelle</i>

2 DÉVELOPPEMENT

2.1 Introduction au traitement des données

Le développement qui suit cette introduction est constitué de données récoltées dans la littérature et complété par des recherches qui ont été faites sur le terrain professionnel, lors d'interviews. Afin de comprendre la réalité des émotions en structures d'accueil, deux institutions valaisannes ont été interviewées sur ce sujet. Une professionnelle du canton de Vaud a également été interrogée à propos des ateliers qu'elle propose aux enfants pour extérioriser les émotions. Mon objectif dans ces entretiens est de compléter mes recherches théoriques par la réalité professionnelle et de pouvoir dégager les outils qui peuvent être employés pour l'expression des émotions de l'enfant. Lors de cette partie de mon travail, je vais me concentrer sur le développement de l'enfant de 3 à 5 ans, qui a un lien particulier avec la recherche élaborée. En ce qui concerne le plan de mon travail, je vais commencer par développer les généralités des émotions de l'enfant, puis je vais faire une piqure de rappel au niveau du développement émotionnel de l'enfant pour poursuivre avec les outils/moyens mis à disposition pour l'expression des émotions de celui-ci. J'aborderai également le rôle du professionnel dans l'accompagnement des expressions de l'enfant et terminerai mon travail en faisant une analyse des différentes données récoltées dans mes recherches théoriques ainsi que sur le terrain professionnel.

2.2 Présentation des données

Avant d'entrer dans le vif du sujet, je tiens à préciser la différence entre un sentiment et une émotion.

« Les sentiments sont « des émotions devenus conscients », mêlés par conséquent de pensées, voire combinant des émotions entre elles » (Beck, 2016, p. 35). Le sentiment est une situation émotionnelle complexe qui est constant et durable et est en relation avec nos représentations mentales. Alors que l'émotion est de courte durée, se ressent par le corps et est caractérisée par son intensité.

En résumé : *« ... l'émotion est une information transmise par le corps, le sentiment est une construction mentale qui passe par la pensée. Après avoir ressenti une émotion, on ressent au fond de soi un sentiment qui lui est associé »* (Couzon & Dorn, 2012, p. 79).

2.2.1 Les émotions

« J'ai eu une peur bleue ! », « J'étais morte de honte ! », « Tu es gai comme un pinson ce matin ! », « Il est triste comme un lendemain de fête », « Elle nous a fait une grosse colère ! ». Les émotions les plus imagées ne manquent pas pour décrire nos diverses émotions et les comportements qu'elles entraînent (Garibal, 2001, p. 17).

Nous sommes construits par différentes émotions. Si nous prenons connaissance de celles-ci, nous identifions des comportements pour les tolérer en tant que tels, c'est-à-dire de ne pas les refouler et les analyser. Si nous nous intéressons à ce qui se passe en nous et dans notre organisme, nous pouvons apprendre à les reconnaître lorsque nous y sommes confrontés dans la vie de tous les jours (De Mey-Guillard, 2012, p. 85).

Grâce à ce processus, nous apprenons à porter un regard sur nous-même et nous pouvons améliorer nos relations avec les autres personnes de notre entourage (De Mey-Guillard, 2012, p. 85). Les émotions se manifestent dans notre quotidien (Berthoz & Krauth-Gruber, 2011, p. 73).

C'est un mécanisme avec plusieurs dimensions qui se complètent avec des manifestations physiques, expressives, cognitives et subjectives. Cette procédure personnelle apparaît lors d'une situation banale liée à des expériences passées ou présentes de la personne qui freine ou accroît son bien-être (Pharand & Doucet, 2013, p. 38). C'est un phénomène biologique et physiologique qui est inconscient. C'est une multitude et une qualité d'énergie qui « sort » de nous (Beck, 2016, p. 21). Selon le cours de psychomotricité 0-6 ans, les émotions font partie de la catégorie des sensations intéroceptives, elles proviennent de l'intérieur de l'organisme (Matz Quelvennec, 2015, le développement psychomoteur de l'enfant de 0 à 6 ans). « *Notre corps est notre être au monde* » (De Mey-Guillard, 2012, p. 85). En guise de définition, l'émotion est un mot qui vient de l'ancien français, il est composé de deux parties : é-motion. é qui veut dire extérieur et motion qui veut dire « mouvement ». Celui-ci a produit le mot : émouvoir puis émeute et ensuite émoi. Mot à mot, une personne émue ne se maîtrise pas, elle est « hors d'elle-même » (Garibal, 2001, p. 18). Les émotions impressionnent et ne sont pas toujours bien accueillies dans notre société dite évoluée. Malgré cela, elles sont des véritables informations dans notre vie quotidienne et il est mauvais d'en faire abstraction (Petitcollin, 2017, p. 7). L'émotion fonctionne selon quatre temps : charge, tension, décharge et relaxation (Garibal, 2001, p. 53). Selon le cours de psychomotricité 0-6 ans, l'émotion c'est un mode de communication sociale qui se trouve au croisement du physiologique et du psychique (Matz Quelvennec, 2015, le développement psychomoteur de l'enfant de 0 à 6 ans).

« *Les émotions sont des « médiateurs » entre nous et le monde* » (Garibal, 2001, p. 38). Elles proviennent de quelque chose qui a été bouleversé (Beck, 2016, p. 21). « *Mystifiées par ces apparences de bonheur parfait, beaucoup de gens pensent que « gérer ses émotions » veut dire arriver enfin à les dompter, les contrôler et les refouler et surtout ne plus les ressentir !* » (Petitcollin, 2003, p. 8). À force de vouloir les maîtriser, certaines personnes font la « cocotte-minute ». Elles se retiennent jusqu'à leur maximum, augmentent la pression et explosent en criant, en paniquant et en pleurant (Petitcollin, 2003, p. 8). C'est pour cela qu'il faut apprendre à « maîtriser ses émotions » c'est-à-dire de les combattre pour apprendre à les accueillir et de comprendre le message qu'elles nous transmettent (Petitcollin, 2003, p. 9). Il est important de prendre conscience que ce que l'enfant ressent est en relation avec sa manière de déchiffrer une situation en fonction de son âge et de ses expérimentations (Crétin, 2013, p. 39).

- Les types d'émotions :

Pour débiter, j'ai commencé par demander aux professionnels de l'enfance, lors des interviews, quelles étaient, selon eux, les émotions de base. Pour l'éducatrice, les émotions de base sont : la joie, la colère, la tristesse et la peur. Elle clarifie le fait, que dans ces émotions-là, il y a plusieurs degrés à l'émotion. Selon elle, l'étonnement et la fatigue ne sont pas des émotions malgré le fait que l'équipe éducative, avec laquelle elle travaille, catégorise ces deux états comme des émotions. Selon le directeur interviewé, les émotions de base sont : la joie, la tristesse, la colère, la mélancolie et l'excitation. Il reste quelque peu en hésitation avec cette liste car il ne se rappelle plus s'il y a cinq ou six émotions de base. Je peux constater que les représentations des émotions de base diffèrent d'une personne à l'autre.

Sachant qu'il existe une variété importante d'émotions, j'ai décidé de travailler avec les émotions de base que nous retrouvons souvent dans la littérature et sur le terrain professionnel qui sont : **la joie, la peur, la tristesse et la colère.**

Joie	Mouvement d'ouverture	Aller vers	Besoin : partager
Tristesse	Mouvement de retrait	Aller en soi-même	Besoin : être consolé
Colère	Signal d'attaque	Aller contre	Besoin : être respecté
Peur	Signal de fuite	Aller loin de	Besoin : être protégé

(Petitcollin, 2003, p. 63)

- La joie :

La joie est un flux bénéfique qui submerge le corps et l'esprit (Garibal, 2001, p. 52). Elle survient lorsque l'enfant interagit avec les autres personnes de son entourage, grâce à des moments agréables ou lorsqu'il éprouve un sentiment de compétence, de reconnaissance et de soutien. Celle-ci va l'aider à gagner en énergie et avancer sur le chemin de la vie (Crétin, 2013, p.132). La joie a une fonction également qui est source de motivation (Leroy, 2003, p. 11). Elle aide à sécréter des hormones euphorisantes (endorphines) qui accroissent le bien-être (Garibal, 2001, p. 52). La joie aide l'enfant à progresser, à s'ouvrir et être plus créatif. Elle permet à l'enfant d'aller à la rencontre des autres, de faire face plus aisément aux événements, de se manifester et d'accepter les limites (Crétin, 2013, p.132).

Selon mes recherches sur le terrain professionnel, la professionnelle définit la joie comme une sensation agréable. Elle utilise la métaphore : « *C'est comme un soleil qui brille* ». Lorsqu'on ressent de la joie, on a envie d'ouvrir notre cœur et partager avec les autres.

- La colère :

La colère est une émotion qui est difficile à maîtriser sur le moment. Elle aide l'enfant à exprimer ses obstacles, à se défendre, ou lorsque quelque chose est contraire à ses valeurs, mais aussi « *lorsqu'il est confronté à une situation qui lui paraît injuste ou qui ne le prend pas en compte, ou lorsqu'il est frustré* » (Crétin, 2013, p. 187). C'est également un moyen pour stopper un processus que l'on n'apprécie pas ou pour obtenir quelque chose. Si celle-ci est appropriée, elle soulage et est bénéfique (Garibal, 2001, p. 52). Lorsqu'une personne est confrontée à des émotions intenses telles que la colère, le corps sécrète une hormone, adrénaline, qui aide à lutter contre le stress (Les mystères du corps humain, s.d, paragr. 7).

Selon la professionnelle, la colère apparaît lorsque l'on n'est pas du même avis qu'une personne ou avec une situation. Selon son point de vue, l'enfant peut ressentir cette émotion lorsqu'il est confronté à la frustration ou lorsqu'on lui dit : « Non ». Elle dit également que la colère doit être exprimée, mais sans que l'on ne touche par gestes corporels les autres personnes.

- La tristesse :

« *Tout enfant ressent de la tristesse face à une perte : une séparation une dispute, un souvenir un changement, un deuil... Elle peut être transitoire ou réactionnelle* » (Crétin, 2013, p. 209). C'est une émotion qui agit comme un écran protecteur, une carapace occasionnelle que notre corps utilise lorsque nous sommes confrontés à des événements douloureux.

C'est un passage qui nous aide à franchir un autre temps et nous aide à réaliser ce qu'on nomme un « travail de deuil » (Garibal, 2001, p. 38).

Les larmes qui sont produites par la tristesse nous aident à diminuer notre tension (Garibal, 2001, p. 52). La tristesse engendre une augmentation d'adrénaline (hormone du stress) et une diminution de sérotonine (Roulois, 2010, paragr. 9).

La sérotonine est le baromètre de nos états d'âme, quand le taux est bas, nous sommes tristes et quand il est élevé, nous sommes de bonne humeur (Créer-son-bien-être, s.d, paragr. 2). Lors de l'interview avec la professionnelle, elle m'a indiqué que l'enfant avait le droit de ressentir de la tristesse et de l'exprimer en disant : « *Je suis triste* ». Elle explique également que l'enfant peut ressentir le besoin de pleurer et cette action aide à extérioriser la tristesse pour ne pas « *tout garder à l'intérieur de lui* ».

- La peur :

La peur est une émotion saine et naturelle qui doit être traversée et utilisée (Filliozat, 1999, p. 136). L'émotion de la peur passe par plusieurs degrés : la crainte, l'angoisse et la panique. Elle est souvent associée à toutes choses nouvelles, mais se contrôle généralement rapidement (Crétin, 2013, p. 149). La peur conditionne le corps en état d'alerte (Garibal, 2001, p. 37). Elle est estimée en fonction du risque de la situation, de ses aptitudes et du soutien que la personne considère pouvoir avoir. C'est une émotion « *... qui aide à anticiper, à être vigilant et informe l'enfant d'un éventuel danger lui permettant ainsi d'agir en conséquence* » (Crétin, 2013, p. 149). Au cours de son développement, l'enfant va affronter ses peurs « légitimes » qui sont en relation avec son degré d'évolution. De 2 à 4 ans, les peurs sont principalement : « *les animaux, l'obscurité, les masques, les personnes déguisées, les bruits nocturnes, le noir, la séparation* » (Crétin, 2013, p. 150), mais aussi, selon Madame Bessero, la peur d'être laissé seul (Bessero, 2015, le développement psychologique de l'enfant de 0 à 6 ans). Lorsqu'une personne ressent de la peur, son corps sécrète une hormone, appelée, le cortisol ou hormone du stress (Les Chroniques d'Arcturius, 2013, paragr. 4). Isabelle Filliozat explique : « *...Une peur a raison d'être même si cette dernière est obscure pour l'adulte. Une peur est à respecter, à écouter, à accueillir* » (Filliozat, 1999, p. 136).

Selon les mots de la professionnelle, la peur apparaît quand quelque chose effraie l'enfant ou lorsque de nouveaux événements se produisent dans sa vie. Aurélie Crétin explique : « *Ainsi, pour aider votre enfant lorsqu'il a peur, vous pouvez l'inviter à identifier ce dont il a peur, puis l'accompagner pour essayer de rationaliser avec lui* » (Crétin 2013 p. 162).

- La fonction des émotions :

« *Les émotions donnent à la vie toute sa saveur, même si vous vous passez bien volontiers de certaines d'entre elles, particulièrement désagréables* » (Regard, 2012, p. 50). Elles ont pour fonction de répondre de façon conforme aux plaisirs et dangers produits par le milieu dans lequel on se trouve. Elles sont aussi présentes pour gérer la manière avec laquelle nous échangeons avec notre entourage physique et social. Même si elles ont une fonction bien précise, les émotions ne sont pas toujours acceptées ni extériorisées (Berthoz & Krauth-Gruber, 2011, p. 73).

- **L'information :** Les émotions sont présentes pour informer l'enfant sur sa personne et sur l'environnement qu'il côtoie. Elles lui renseignent, par exemple, si un événement est dangereux afin qu'il puisse adapter son comportement (Crétin, 2013, p. 18).
« *Par exemple, face à un chien qui grogne et qui montre ses grosses dents, s'il ne ressent pas la peur, il ne ressentira pas l'alarme du danger. Il s'approchera du chien au risque de se faire mordre* » (Crétin, 2013, p. 18).

L'intégration : Les émotions permettent à l'enfant de « digérer ». L'émotion doit être vécue et extériorisée ainsi l'amplitude de celle-ci sera diminuée » (Crétin, 2013, p. 19).

Le fait de se confronter à ses émotions, l'enfant va intérioriser que l'émotion n'est pas dangereuse, mais bienfaisante pour lui-même. « *La tristesse par exemple permettra de faire son deuil. Si l'enfant ne la vit pas, le processus ne pourra pas s'opérer.* » (Crétin, 2013, p. 19).

- **L'adaptation :** Les émotions aident l'enfant à s'adapter à l'environnement dans lequel il vit. Ainsi s'il ressent du plaisir lors d'un événement, il voudra que ces moments se reproduisent et il pourra ainsi en profiter et les apprécier (Crétin, 2013, p. 19).
- **L'équilibrage :** Les émotions ont aussi pour fonction d'équilibrage, car elles font connaître à l'enfant son équilibre interne et l'aident à se rendre compte si ces besoins sont respectés. « *Tout au long de sa vie, l'enfant aura besoin de ressentir des déséquilibres internes provoquant consciemment ou non des émotions et des réactions qui lui permettront de rétablir un équilibre* » (Crétin, 2013, p. 20). Au début, l'émotion sera ressentie comme déplaisante, mais lorsqu'il aura modifié son attitude, elle deviendra agréable (Crétin, 2013, p. 20).
- **La communication :** Les émotions sont présentes également pour informer l'enfant sur ce qu'il ressent et ce que les personnes de son entourage éprouvent. Grâce à cela, il peut ajuster son attitude et communiquer avec son environnement. La communication va être vécue par des émotions qu'il éprouve et surtout leurs manifestations (Crétin, 2013, p. 21).
- **La motivation :** Les émotions de l'enfant vont être présentes pour lui procurer une source de motivation, l'aider à agir, à chercher par lui-même des solutions. Ces actions lui permettront de s'ajuster à son environnement (Crétin, 2013, p. 21).

Lors de mes recherches sur le terrain professionnel, j'ai questionné les professionnels de l'enfance sur la fonction des émotions de l'enfant. Selon l'éducatrice interviewée, la fonction des émotions : « *c'est de ne pas garder tout ce qu'ils ont, de pouvoir sortir les petits soucis qu'ils ont* ». Pour le directeur, les émotions sont des mécanismes de défense et des moyens pour s'exprimer.

2.2.2 Le développement émotionnel de l'enfant de 3 à 5 ans.

- L'immaturité psychique :

Lorsque l'adulte fait face à la puissance des émotions de l'enfant, il est nécessaire qu'il prenne conscience que « *son cerveau et ses connexions cérébrales ne sont pas encore arrivés à maturité* » car il n'a pas la même quantité d'expériences que l'adulte (Cyrulnik, 2016, p. 117). La finesse et la gestion de ses émotions sont en partie liée à la maturation de son système nerveux et cérébral. Quand l'enfant est petit, sa vie est « émotions ». Les différentes zones cérébrales vont l'aider à identifier et à faire face aux émotions. C'est pour cela qu'il ne faut pas interpréter l'intensité des émotions ressenties par l'enfant comme le reflet d'une mauvaise gestion émotionnelle de l'enfant. Les aires cérébrales sont en construction « *sachant que chacune aura également ses particularités* » (Cyrulnik, 2016, p. 117).

- Le rythme de l'enfant :

Selon le cours de soins aux enfants de 0 à 6 ans, l'enfant a un besoin « *d'expériences adaptées aux différences individuelles* ». Chaque enfant est unique au niveau émotionnel, relationnel et au niveau de l'apprentissage. Celui-ci évoluera avec l'âge et la maturité (Lassueur, 2015, Soins aux enfants de 0 à 6 ans). Chaque enfant a besoin d'être respecté et il a besoin que l'adulte respecte : « *les sentiments qu'il éprouve, son rythme d'apprentissages, ses goûts, ses intérêts, ses capacités et enfin sa personnalité qui lui confère son caractère unique* » (Ferland, 2004, p. 28).

- L'imitation :

La période du comportement social a lieu entre 2 et 6 ans. L'enfant suit les attitudes qu'il observe dans son entourage, les imite pour mieux les comprendre. Il est dans une phase « test » avec ce qu'il peut faire ou non.

Ainsi il reproduit des manières de faire, d'exprimer et de gérer ses émotions (Diedrichs, 2017, p. 17). « *C'est ce que nous appelons « l'apprentissage social par imitation » qui permet des modifications des comportements par observation et imitation* » (Cyrulnik, 2016, p. 175). L'imitation se fera lorsque l'enfant est en interaction avec les personnes de son entourage. L'enfant va regarder comment une personne réagit face à un événement ainsi que les émotions et les attitudes en lien avec celle-ci. Il comprendra que l'on peut adopter des comportements différents face à une émotion. L'enfant va donc acquérir un « répertoire » d'attitudes lorsqu'il rencontrera telle ou telle émotion, dans telle ou telle situation (Cyrulnik, 2016, p. 175).

De 3 à 6 ans, les enfants accroissent leur capacité à exprimer leurs émotions, mais aussi à les cacher ou encore à les sous-estimer dans certaines situations. Durant cette période, le langage évolue et les enfants commencent à penser leurs émotions et parler de leurs ressentis (Gentaz, 2016, p. 22). Ils découvrent leurs propres émotions, arrivent à mieux les gérer et à être plus réceptifs à ce que les autres personnes éprouvent. « *Les enfants d'âge préscolaire peuvent parler de ce qu'ils ressentent et sont souvent en mesure de discerner comment les autres se sentent. De plus, ils comprennent que les émotions sont liées aux expériences et aux désirs* » (Papalia & Feldman, 2014, p. 179).

L'une des tâches importantes à acquérir dans cette tranche d'âge-là est aussi la maîtrise des émotions. Celle-ci était autrefois sous la gestion des adultes dans l'entourage de l'enfant puis petit à petit, ce sera l'enfant qui devra maîtriser celle-ci. Cette procédure sera influencée par le développement de l'enfant au niveau cognitif et langagier. Une autre opération dans le développement de la maîtrise des émotions est celle de l'apprentissage des règles sociales au niveau de l'expression (Bouchard, 2008 p. 271).

L'apparition des émotions de l'enfant selon les âges :

« *À partir de 3 ans, l'enfant apprend quand et comment exprimer ses émotions, quand rire et quand s'en abstenir* » (Ferland, 2004, p. 183). C'est aussi l'apprentissage à exprimer des émotions de convenance, par exemple, il camouflera sa déception devant un cadeau qu'il n'aime pas pour ne pas vexer la personne (Ferland, 2004, p. 183). Il peut exprimer sur l'image la joie, la tristesse, la colère puis exprimer en mots ses émotions (D'Andréa, 2015, p. 39).

A l'âge de **3-4 ans**, les enfants commencent à comprendre l'influence de causes externes sur les émotions (Lemelin, 2012, p. 146).

A **4 ans**, l'enfant exprime ses émotions au niveau verbal et physique : griffer, mordre et toutes sortes de comportements agressifs. Cela démontre sa maturité, il faut encore qu'il puisse développer petit à petit l'expression des émotions négatives de manière socialement acceptable (Ferland, 2004, p. 183). C'est à cet âge-là, qu'il s'attache particulièrement à un ami (D'Andréa, 2015, p. 39).

Vers l'âge de **4-5 ans**, les enfants commencent à acquérir la notion d'évocation de souvenirs sur les émotions. « *Par exemple, une personne qui visionne le film de son dernier anniversaire peut ressentir de la joie* » (Lemelin, 2012, p. 146).

À **5 ans**, l'enfant peut maîtriser ses émotions et exprimer son agressivité aussi bien verbalement que physiquement. « *Il peut élaborer une série de règles complexes pour arriver à comprendre ce l'autre pense, désire* » (UmanMap2, 2014, s.p). L'enfant peut également nommer ses émotions (D'Andréa, 2015, p. 39).

Selon la professionnelle, les enfants n'arrivent pas encore à maîtriser leurs émotions surtout s'ils sont âgés de 3 à 5 ans. L'adulte est pour eux un « *auxiliaire émotionnel* ».

2.2.3 Les outils pédagogiques /expression

L'enfant qui est âgé de 3 et 6 ans discerne comment employer les éléments de l'environnement pour s'exprimer. Il est essentiel d'accroître et de renforcer ses découvertes au moyen d'activités ciblées. « *Dans ces mêmes années, l'enfant commence aussi à utiliser ses propres ressources. Il est très important de l'amener à explorer cette voie et à la développer au quotidien* » (Diedrichs, 2017, p. 16). Je vais également préciser les moyens/outils pédagogiques pour l'expression des émotions de l'enfant en quatre grandes catégories à mon sens. Je les regroupe comme suit : **les outils visuels, les outils symboliques, les outils physiques, l'outil « découverte »**.

Je tiens à préciser que je les ai classés, selon mes expériences pratiques, je ne me suis pas inspirée de livres pour les classer. Je suis consciente que j'aurai pu les classer différemment et que les outils n'ont pas qu'une fonction définie. Mais pour mon travail, il me paraissait plus logique de classer les outils pédagogiques afin que le lecteur ne se perde pas au fil de la lecture et que je ne me disperse pas trop. Lors de l'établissement de ce classement, mon but n'est pas de dire que si l'enfant utilise des outils visuels il n'exprimera pas son émotion par un autre outil, mais au contraire, peut-être qu'il y aura des enfants qui n'utiliseront que des outils visuels pour exprimer leurs émotions alors que d'autres feront un mélange de deux outils ou plus...

En premier lieu, je souhaite porter un regard sur un élément qui m'a surpris et auquel je n'avais pas pensé auparavant lors de la rédaction de mon plan de mémoire. La professionnelle qui anime des ateliers avec les enfants cite :

L'une des stratégies pour calmer un enfant lorsqu'il ressent une émotion forte, c'est bêtement boire ou manger, c'est juste un peu la base. Le corps quand il est en déshydratation va donner des alarmes comme si l'enfant était en danger donc on va avoir un enfant qui va être agressif. En lui donnant un verre d'eau ou à manger, ça va le calmer. On a beau avoir toutes les méthodes du monde pour gérer les émotions, si le sommeil et la nourriture ne sont pas comblés, cela ne sert à rien d'aller plus loin.

- Les outils visuels :

○ Les pictogrammes :

A la fin de la deuxième année, la plupart des enfants ont commencé à combiner des mots. Ils arrivent à se faire comprendre malgré le fait que les connaissances grammaticales sont incomplètes (par exemple, « a pas nounours », « est parti maman »). Entre 2-3 ans, les phrases produites se complètent et vers 5-6 ans, l'organisation des phrases rejoindra quasiment celle de l'adulte (Lacombe, 2012, 194). Les émotions sont en lien avec le niveau du développement du langage. Il joue un rôle nécessaire dans la gestion émotionnelle car il aide l'enfant à extérioriser mais aussi à mieux se faire comprendre. *« Ainsi un enfant qui n'a pas accès au langage ne pourra pas exprimer ses émotions ni les gérer de la même manière qu'un enfant qui maîtrise la parole »* (Cyrulnik, 2016, p 178). C'est pour cette raison que je souhaite développer l'outil « pictogramme » car, selon moi, le langage de l'enfant n'est pas tout à fait développé dans cette tranche d'âge-là.

D'après le dictionnaire « Le Robert », le pictogramme est un « *dessin figuratif stylisé qui fonctionne comme un signe d'une langue écrite et qui ne transcrit pas la langue orale* » (Unapei, 2012, p. 42). Le pictogramme est différent de la photo, qui elle, est en relation avec un événement donné. Il se distingue également du dessin (clip art) qui se compose d'une dimension artistique qui peut véhiculer un message (Unapei, 2012, p. 42). Un pictogramme est une image simple qui sert à illustrer une action, un geste, un objet ou une émotion (Barrette, s.d., p. 1). Plus il sera simple avec un minimum de couleurs et de détails, plus il sera vite compris et efficace (Crétin, 2013, p. 97). Grâce à sa facilité de compréhension, le pictogramme peut être compris par un enfant (Barrette, s.d., p. 1).

À partir de 2 ans, l'enfant est en mesure de comprendre qu'un pictogramme peut aider à demander quelque chose ou à identifier un besoin (Crétin, 2013, p. 98). Celui-ci a pour fonction d'aider l'enfant à communiquer, car il encourage le langage et développe un vocabulaire courant. Afin que l'enfant puisse reconnaître ses émotions, les images peuvent être des supports de discussions par exemple on peut lui demander : « Regarde cet enfant, tu le trouves triste ? Joyeux ? » (Crétin, 2013, p. 97).

Le pictogramme a aussi une fonction qui aide à développer l'autonomie de l'enfant et l'estime de soi ce qui aidera à diminuer le stress et l'anxiété. Grâce à ces actions, l'adulte va aider l'enfant à développer ce que Goelman appelle « l'intelligence émotionnelle », celle-ci permet d'identifier, de nommer, de différencier les émotions et de les exprimer (Crétin, 2013, p. 98).

Au niveau de mes recherches pratiques, la professionnelle qui anime des ateliers pour enfant, utilise l'outil : « La farandole des pictogrammes » (Cf Annexe 6). C'est une ficelle accrochée sur le mur et sur celle-ci, il y a des pictogrammes (peureux, triste, joyeux...) accrochés avec des pincettes.

L'enfant peut choisir le pictogramme qui correspond à l'émotion qu'il ressent, puis en discuter avec la professionnelle.

Dans la structure de l'éducatrice, les professionnelles utilisent un tableau durant le moment de regroupement le matin (Cf Annexe 6). Sur celui-ci, il y a un miroir afin que l'enfant puisse se voir et à côté de celui-ci, il y a une feuille sur laquelle, l'enfant va tamponner l'émotion qu'il ressent. Ce sont des tampons avec plusieurs émotions : triste, content, peur, étonné... qu'on imbibe d'encre noire. Chaque enfant peut faire une feuille individuellement. La professionnelle explique : « *Et à la fin de la journée, on regarde aussi si l'émotion a changé ou pas* ».

Dans la structure du directeur interviewé, l'équipe utilise des smiley afin de donner une image à l'enfant des différentes émotions. Malheureusement, le directeur n'a pas des photos de ces supports.

Je remarque que durant mes trois interviews, les professionnels m'ont parlé des pictogrammes. Que ce soit une farandole de pictogrammes, des tampons-émotion ou des smileys, les pictogrammes, quelque soient leurs formes, sont présents sur le terrain professionnel. Je trouve que c'est un moyen visuel pour exprimer les émotions de l'enfant.

○ **La roue des émotions :**

Il existe des outils pour apprendre à verbaliser, mais très peu d'entre eux parlent des besoins sous-jacents (Thiry & Horton, 2016, p. 3). La roue des émotions est un outil qui permet d'apprendre à l'enfant à prendre conscience de ce qu'il ressent et d'aider à mettre des mots sur les émotions (Cf Annexe 6). Grâce à cette roue des émotions, l'enfant peut identifier également ses besoins et les exprimer. « *Carl Rogers puis la communication non violente (CNV) ont mis en évidence que toute émotion correspond à un ou des besoins insatisfaits. Prendre conscience de ses besoins permet d'apaiser l'émotion* » (Thiry & Horton, 2016, p. 3). Il a été affirmé que si une personne peut identifier ses émotions et ses besoins, elle est armée pour maîtriser le stress et avoir accès à des émotions positives. Ainsi l'enfant qui nomme les émotions et les besoins, pourra prendre de la distance avec ceux-ci, sera peut-être plus disposé aux apprentissages et aux activités qui stimulent son cerveau. La roue des émotions nous démontre en premier lieu nos sensations. L'utilisateur de la roue doit identifier les ressentis physiques de son corps. Ensuite, la personne doit trouver l'émotion qui est en relation avec la sensation. Puis la dernière étape est de reconnaître le besoin s'y rapportant. « *La roue symbolise aussi le fait que les émotions vont et viennent. Les émotions ne se cristallisent pas si on prend la peine d'en prendre conscience et de prendre soin de nos propres besoins* » (Thiry & Horton, 2016, p. 4).

Lors de l'entretien avec la professionnelle, elle m'explique que, pour exprimer les émotions, l'enfant doit avoir un langage émotion. Elle a donc construit une roue très simple pour exprimer « *la météo intérieure et les besoins* » (Cf Annexe 6). Sur la roue qu'elle a construite, elle montre plusieurs besoins qui ne sont pas forcément associés à une émotion particulière. Pour elle, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses à une émotion. Quelques fois quand l'enfant est en colère, il aura besoin de courir et peut-être qu'une autre fois un simple câlin suffit. Elle s'est basée sur la roue des émotions de l'autrementdit.net (Cf Annexe 6), elle cite :

Mais vu que cette roue, c'est que des mots je trouvais un peu compliqué. Il existe une version pour enfant, mais qui est aussi compliquée donc j'ai fait ça avec des images très visuelles. J'ai rajouté le tourbillon dans la météo intérieur à côté du soleil, de la pluie et du tonnerre.

Ce n'est pas vraiment une émotion, mais souvent les enfants disent j'ai envie de courir, je me sens comme un tourbillon. Du coup, j'utilise cela et je dis : « *quand on est tout en bas du tourbillon on est fatigué et quand on est tout en haut on est excité* » (Cf Annexe 6).

Je constate que la roue des émotions n'est pas utilisée dans les structures d'accueil. Selon moi, je trouve très intéressant l'utilisation de cet outil en individuel comme dans la pratique de la professionnelle lors de ces ateliers car cela aide à ne pas que nommer l'émotion, mais d'identifier le besoin derrière cette émotion.

- Outils symboliques

○ Le dessin :

Dans ce chapitre, je vais aborder la notion du dessin. Il arrive que je parle de la notion d'écriture, selon moi, l'écriture a la même signification que le dessin, car pour l'enfant âgé de 3 à 5 ans le dessin constitue son écriture. Je tiens à préciser que j'amène le dessin comme un outil où l'enfant peut dessiner ce qu'il a envie et pas spécifiquement des dessins sur les émotions.

Le dessin est vu comme une signature : unique à chacun. Les adultes devraient éviter de comparer les dessins des enfants car chaque dessin reflète l'unicité de la personne et son propre rythme (Benoit & Pettinati, 2016, p. 40). L'outil qui permet d'identifier nos émotions et nos sentiments est l'écriture. En dessinant, l'enfant prend conscience de ses différentes émotions et porte un regard sur celles-ci (Hahusseau, 2006, p. 184).

« Nous n'en fuyons plus l'expérience puisqu'écrire permet de les ressentir. En écrivant, on apprend à s'y habituer, et, ce faisant, on va doucement atténuer la peur que l'on en a. » (Hahusseau, 2006, p. 185). Pour l'enfant, le dessin est également un outil qui aide l'expression concrète de ses sentiments et de ses émotions. Grâce à celui-ci, il peut décrire son monde (Crotti & Magni, 1996, p. 59). Il a pour but d'augmenter l'exposition aux émotions. Le dessin aide l'enfant à mettre les choses par écrit et à les reformuler. Il l'aide également à découvrir ce qui se passe en lui pour mieux les tolérer (Crétin, 2013, p. 101). Celui-ci aide l'enfant à extérioriser ses émotions ou les situations auxquelles il est confronté par le biais de personnage ou d'animaux. Ce phénomène s'appelle la projection. Un enfant qui projette ses émotions, cela veut dire qu'il *« attribue à autrui son ressenti, qui est en réalité le sien propre »* (Benoit & Pettinati, 2016, p. 37). L'objet ou la personne dessiné devient son reflet. Par exemple, l'enfant peut dessiner un personnage « triste » sans s'apercevoir consciemment que c'est lui-même qui éprouve de la tristesse (Benoit & Pettinati, 2016, p. 37).

Le dessin est un outil également pour aider l'enfant à extérioriser ses émotions négatives. Par exemple, le simple fait de demander à l'enfant de dessiner ce qu'il lui fait peur (par exemple un cauchemar) et ensuite de déchirer la feuille va l'aider mettre une distance avec sa peur (Benoit & Pettinati, 2016, p. 159). Il aide également l'enfant à *« comprendre ce qu'il vit en lui permettant de « digérer » son vécu ou de se décharger d'un problème »* (Benoit & Pettinati, 2016, p. 160). Lorsqu'un enfant éprouve une forte émotion, celle-ci est traitée par son cerveau droit qui stocke les informations corporelles, non verbales, les sensations, les émotions (J. Siegel & Payne Bryson, 2011, p. 10). Quand l'enfant dessine cela lui permet de s'exprimer et d'aider son cerveau gauche à entrer en relation avec son cerveau droit pour mettre des mots sur ce qu'il ressent (J. Siegel & Payne Bryson, 2011, p. 71) (Cf Annexe 8).

Selon la professionnelle qui a fait plusieurs ateliers en lien avec les émotions de l'enfant, le gribouillage et le dessin aident à exprimer et à traverser les émotions. L'adulte peut proposer à l'enfant de mettre sur le papier ce qu'il ressent.

Lors des interviews avec le directeur, il m'explique qu'une éducatrice dans la structure où il travaille a fait une activité avec les enfants à propos du dessin. Les enfants devaient se dessiner et raconter ce qu'ils ressentaient, cela permet de *« poser les émotions »*.

Selon mes perceptions, je trouve que c'est un outil qu'on retrouve dans presque toutes les structures. Le fait de dessiner, me paraît très important car cela permet à l'enfant de se recentrer sur lui-même et extérioriser ses émotions.

○ Les jeux symboliques :

Selon Piaget, l'enfant est plongé dans un environnement social et physique et fait preuve d'adaptation. L'enfant a besoin de protéger son équilibre intellectuel et affectif et les jeux symboliques lui permettent d'« assimiler » le réel à ses besoins. Celui-ci se manifeste comme un moyen d'expression propre (Chazaud, 2014, p. 48). Pour Winnicott, *« jouer c'est mettre à sa disposition un échantillon extérieur et en user au service de son monde intérieur. C'est aussi extérioriser un fragment de vie intérieure en le concrétisant dans des faits ou des objets du monde extérieur »* (L'école maternelle à Paris, 2013, paragr. 5). Selon le cours d'introduction à la psychologie du développement, l'enfant évolue et apprend par le jeu et *« c'est le moyen par excellence pour explorer et apprendre le monde qui l'entoure »* (Bessero, 2015, Introduction à la psychologie du développement de l'enfant).

L'enfant entre 3 et 6 ans est dans l'âge du jeu symbolique, du langage et de la socialisation. Celui-ci évolue au niveau social, il admet plus souvent les contraintes imposées par les jeux et construit des relations sociales avec ses pairs. Sa pensée symbolique est associée aux émotions. *« À partir de 2 ans et demi jusqu'à 6 ans, les enfants aiment les jeux symboliques »* (D'Andréa, 2015, p. 22).

L'enfant qui joue développe : *« sa personnalité, ses sensations, son corps et ses émotions, le principe d'invention et la fantaisie, le désir d'avoir du pouvoir sur les choses et sur les situations »* (L'école maternelle à Paris, 2013, paragr. 11). Ainsi l'enfant va pouvoir apercevoir ces capacités nouvelles (motrices, intellectuelles, ect.) qui renforcera sa confiance en lui (Kergomard, 2013, p. 1). *« Le jeu apparaît comme un reflet de la possibilité de maîtriser la « réalité humaine » en la prévoyant »* (Chazaud, 2014, p. 47). Le jeu symbolique aide l'enfant à imiter. L'imitation permet à l'enfant de maîtriser ses angoisses et de comprendre la réalité à sa façon (D'Andréa, 2015, p. 21). Le « jeu à faire semblant » plus connu sous le jeu symbolique est un jeu de rôle associé à la créativité et à l'imagination avec ou sans matériel (Bouchard, 2009, p. 6).

Grâce à ceux-ci, l'enfant peut développer son langage et exprimer ses émotions par le biais de personnages qu'il décide de jouer (Musson, 2010, p. 178). Le jeu symbolique fait apparaître ses affects, ses émotions en les transposant sur des objets ou personne (L'école maternelle à Paris, 2013, paragr. 8). Comme le mentionnent Gosselins et Cloutier (2005) *« le jeu permet de résoudre des conflits émotionnels, de se mesurer à l'anxiété et à la peur, d'exprimer des émotions, etc... »* (Bouchard, 2009, p. 6). Le jeu aide l'enfant à acquérir les règles sociales qui administrent les relations avec les autres par exemple : l'échange, les compromis, le respect et la coopération (Bouchard, 2009, p. 6). Les jeux symboliques ont un rôle dans les aptitudes socio émotionnelles. Ils sont nécessaires pour développer les compétences nécessaires à la compréhension des autres (Gentaz, 2016, p. 192). C'est un langage non verbal (L'école maternelle à Paris, 2013, paragr. 8).

Lors de mes recherches sur le terrain, je peux constater que les professionnels m'ont peu parlé du jeu symbolique comme outil pour exprimer les émotions de l'enfant. La professionnelle, a dans son cabinet, un coin symbolique où l'enfant peut jouer aux petites voitures. Elle m'explique qu'elle utilise souvent ce coin quand un enfant est débordé par une émotion, ce jeu va l'intéresser et permettre d'apaiser l'enfant.

Lors de l'interview avec l'éducatrice, elle m'explique qu'il y a des jeux symboliques mais elle n'a pas établi de relation avec les émotions. Les enfants ont un coin de jeux symboliques avec différents matériels comme : dinette, voiture, etc...

Au niveau de la structure inspirée de la pédagogie Montessori, le directeur m'explique que les enfants sont dans le libre-choix et qu'ils peuvent choisir leur activité et la durée de l'activité. Il y a également des activités symboliques telles que la dinette.

Selon moi, je trouve que le jeu symbolique est présent en structure d'accueil et que l'enfant a accès à celui-ci dans plusieurs structures.

- **Outils physiques :**

De 3 à 5 ans, l'enfant va développer sa motricité, c'est-à-dire qu'il va maîtriser de plus en plus ses comportements, il découvre plusieurs formes de mouvements et de gestes et ceux-ci sont en adéquation avec ses buts (Bouchard, 2009, p. 233). Plus l'enfant grandit, plus il va adapter ses actions à l'environnement dans lequel il se trouve (Bouchard, 2009, p. 239). En faisant des actions, l'enfant élabore une boîte à outils qu'il peut utiliser quand il ressent le besoin de répondre physiquement à une situation de manière adéquate (Bouchard, 2009, p. 256).

○ **Les défouloirs :**

« Nous pouvons penser que se débarrasser des émotions en se défoulant, criant, tapant dans un coussin, tapant dans un punchingball est un mythe, que ces défouloirs ne peuvent faire qu'augmenter les émotions » (Crétin, 2013, p. 193). C'est un chemin bienfaisant pour certains enfants pour les aider à franchir un stade. Pour que cette action se passe correctement, il faut déterminer avec l'enfant le lieu et quelques conduites à adopter. Se défouler se déroule dans un lieu neutre et sur des objets permettant d'amortir les coups : coussin, matelas, punchingball (Crétin, 2013, p. 193).

« Aucune durée dans le coin ne sera imposée, l'enfant peut en sortir quand il est capable de discuter et d'aborder calmement une phase plus constructive : l'excuse, la réparation, l'expression de ses besoins de manière verbale » (Druart & Waleput, 2009, p. 37). Grâce à ce coin « défoulement », l'enfant pourra extérioriser ses émotions en s'isolant du groupe et se calmer. Lors cette mise à distance l'enfant fera réduire son agitation sans pour autant mettre en péril la sécurité de ses pairs (Druart & Waleput, 2009, p. 37). Celle-ci va également l'aider à redevenir maître de lui-même et l'apaiser d'un poids émotionnel. Il deviendra alors actif dans la gestion des émotions et cela l'aidera à minimiser les événements (Couturier, 2017, p. 28). Voici quelques objets que l'on peut proposer aux enfants dans le coin « défoulement » :

- Des coussins mous à boxer, à piétiner
- Des sacs de graines à pétrir avec les mains ou à lancer sur une cible
- Des poupées de chiffons à maltraiter ou pour se confier
- Un matelas en mousse posé sur le sol pour sauter ou s'y reposer (Druart & Waleput, 2009, p. 37).

Pour la professionnelle, lorsque l'émotion est trop intense, l'adulte peut proposer à l'enfant de taper, hurler dans un coussin. Cela l'aidera à décharger le surplus d'énergie et d'expulser la pression. Son coussin est composé de deux côtés : un pour taper et un pour crier. Elle me raconte que quelques fois, ils font l'un ou l'autre et parfois les deux. Le plus important pour elle, c'est qu'ils sentent quand ils ressentent le besoin. La professionnelle explique :

L'adulte va apprendre à l'enfant à taper dessus. On aurait tendance, ceux qui le font déjà sur des coussins, à faire comme une locomotive avec nos deux poings côte à côte. Cette technique ne va pas calmer, cela va défouler l'enfant. Moi j'apprends aux enfants à respirer en prenant les mains l'une dans l'autre et puis on va dire le son : « OUUF » avec la bouche en tapant. Le répéter plusieurs fois, ça permet de sortir l'émotion et en plus de respirer pour retrouver son calme.

Afin d'apprendre à respirer correctement, lorsque l'enfant utilise le coussin à émotion, j'ai décidé de développer la respiration selon la théorie de Monsieur Regard. Il explique que la respiration profonde est la seule qui est volontaire et mobilise nos aptitudes pulmonaires.

Pour pratiquer cette respiration : *« il ne faut plus respirer avec le thorax comme vous le faites habituellement mais en gonflant et dégonflant le ventre. Vous mettez ainsi naturellement en route le système nerveux parasympathique qui est le frein des émotions »*. Celle-ci aide à calmer les états émotionnels déplaisants dès que la nécessité surgit. Cette respiration est également naturelle et c'est la réponse à la régulation physiologique et mentale de l'organisme (Regard, 2007, p. 34).

Lors de mes interviews, le directeur m'explique que dans sa structure, il n'y a pas de coussins des émotions ou de coin pour taper. C'est de même pour l'éducatrice interviewée elle me dit : *« On avait beaucoup parlé d'acheter un coussin de la colère ou bien un punching-ball sur lequel les enfants peuvent taper, mais finalement on n'en a pas »*.

En ce qui concerne mon avis sur cet outil, je trouve que cela peut-être un très bon moyen pour que l'enfant décharge ses tensions dues à ses émotions.

○ **La motricité :**

Selon le cours de psychologie de l'enfant de 0 à 6 ans, l'activité motrice de l'enfant est un outil nécessaire pour l'aider à découvrir son environnement. Celle-ci est en relation à la vie psychique de l'enfant (Bessero, 2015, le développement psychologie de l'enfant de 0 à 6 ans). *« Grâce à son répertoire moteur, l'enfant est en mesure d'agir et d'interagir avec le milieu et de s'exprimer »* (Paloetti, 1999, p. 19). Afin de soutenir le développement physique et moteur de l'enfant, il est nécessaire d'offrir à l'enfant, tous les jours, à l'intérieur comme à l'extérieur, plusieurs occasions de faire des jeux actifs. Ceux-ci correspondent à *« toute activité ludique qui entraîne un mouvement, en sollicitant différentes parties du corps de l'enfant et selon des intensités »* (Belleau & Martin, 2014, p. 9). *« Bouger en suffisance est un besoin essentiel pour les enfants, le mouvement favorisant leur développement non seulement physique, mais aussi psychique et social. »* (Office fédéral du sport, 2013 p. 6). L'exercice physique est bénéfique pour notre esprit.

Comme toutes activités de distraction, le fait de se dépenser agit sur les pensées (Anselem, 2016, p. 98). Les actes moteurs, dans une situation donnée, informe la personne sur ses besoins, ses valeurs et ses émotions (Paloetti, 1999, p. 2).

La motricité est souvent bienfaisante pour soulager le corps et la tension que l'émotion lui a procurée (Leroy 2007 p. 44). Ces actions vont permettre d'utiliser les énergies et de les canaliser. *« L'activité physique pourra diminuer le stress d'une frustration, effacer l'effet d'une journée de travail assis ou détourner l'accumulation d'une agressivité réprimée pour faire bonne figure. »* (Anselem, 2016, p. 98). L'enfant a besoin de dépenser son énergie pour apprendre à mieux gérer ses émotions. S'il ne peut pas, les adultes auront de la peine à le maîtriser (D'Andréa, 2015, p. 27). La motricité est un moyen d'expression préféré de l'enfant d'âge préscolaire (Wauters-Krings, 2009, p. 16). L'enfant exerce sa motricité dans le but de détourner ses peurs pour mieux se familiariser avec celles-ci (Ballouard, 2008, p. 101). Le fait d'activer le système nerveux grâce à une activité physique légère et régulière comme la marche, aide à extérioriser ces émotions et retrouver le moral (Regard, 2001, p. 38).

Selon la professionnelle, les activités qui diminuent les tensions sont la marche et le mouvement. Elle précise : *« C'est encore mieux si c'est une marche dans un espace vert »*.

Elle m'explique également que lors de ses interventions en structure d'accueil, elle remarque que la plupart des enfants ne sortent pas de la structure à cause du temps. Selon elle, l'exercice moteur est important pour le bien-être de l'enfant.

« Si les professionnels ne peuvent pas sortir, il suffit d'ouvrir grand les fenêtres et d'y mettre un trampoline ou un grand tapis, cela suffit même si c'est du surplace. Les enfants ont besoin de mouvement. L'idée qu'elle apporte sur la motricité est que les émotions sont mieux maîtrisées quand l'enfant bouge.

Lors de mes interviews, les deux professionnels de l'enfance m'ont confirmé que dans leurs structures respectives, l'activité motrice était présente et régulière. Les trois personnes interviewées sont du même avis et je les rejoins. Selon moi, je trouve que c'est important le mouvement surtout pour des enfants de 3 à 5 ans.

- **Outil : « découverte » :**

J'ai décidé d'appeler cet outil « découverte » car je ne connaissais pas cet outil avant la réalisation de mon interview avec la professionnelle qui anime des ateliers avec les enfants. Elle m'a fait découvrir cet outil pour l'expression des émotions de l'enfant, dont je n'ai encore jamais, à ce jour, aperçu dans les structures d'accueil valaisannes. Je le trouve très intéressant car il s'adapte aux personnalités des enfants et permet de transférer les émotions de l'enfant sur une peluche attirante et pleines de couleurs.

○ **Les Kimochis :**

Les Kimochis signifient « émotions » en Japonais. Ils ont vu le jour grâce à une maman américaine qui a été touchée par l'accroissement des actes de violence à l'école. « *La pédopsychiatre Elle Pritchard Dodge experte et reconnue de l'éducation et de la communication chez les enfants a mis au point la méthode Kimochis.* » (Uvira, s.d., p. 4). Ceux-ci ont pour but de développer l'intelligence émotionnelle des enfants. Elle est définie comme étant une aptitude à maîtriser ses émotions de manière raisonnable et productive (Dr Daniel Goleman-1995). Ce sont des véritables outils afin d'aider les enfants à accéder à la totalité de leur monde émotionnel (Uvira, s.d., p. 3). C'est un ensemble de sept peluches et celles-ci représentent un animal différent. Elles ont chacune une personnalité différente afin que les enfants puissent s'identifier à eux (Kimochis, s.d. paragr. 6).

Les peluches sont accompagnées par des petits « coussins-émotion ». Ce sont des coussins avec un visage qui représente une émotion et au recto du coussin il y a le mot qui correspond à l'émotion. Les sept peluches ont également une poche sur le ventre (« façon kangourou ») qui permet de glisser un petit coussin émotion.

Ce matériel est conçu pour symboliser une personne « *quelconque et mettre à distance l'enfant et ses émotions. Il existe des exercices pratique pour apprendre à « 1. Identifier ses émotions et 2. les exprimer de manière « acceptable »* » (Keepandtell, 2017, paragr. 3). *Ainsi, déchargé émotionnellement du focus qui pèse sur lui, l'enfant s'engage dans un processus d'identification qui porte rapidement ses fruits* » (Keepandtell, 2017, paragr. 3).

La professionnelle, qui anime des ateliers avec les enfants, a été formée pour donner des ateliers Kimochis et elle explique que ce sont des peluches qui viennent des États-Unis. Grâce à celles-ci, on va apprendre aux enfants à communiquer. Elle m'apprend également qu'en Asie, les Kimochis ont vraiment pris de l'ampleur dans les structures, les professionnels ont fait un coin « Kimochis Corner » où les peluches sont présentes pour les enfants lorsqu'ils veulent exprimer leurs émotions. Dans le courant de la semaine, la peluche se transmet de famille en famille pour travailler à la maison avec celle-ci. Elle déclare : « *Sur toutes les peluches, il y a une petite poche sur le devant qui représente le cœur où on va leur apprendre à différencier les émotions qu'on aime ressentir et les émotions qu'on n'aime pas ressentir.* »

2.2.4 Les personnalités de l'enfant

A travers ce travail de recherche, j'avais comme objectif d'identifier l'utilisation des différents outils selon les personnalités des enfants. J'avais classé les personnalités des enfants en deux grandes catégories : les extravertis qui se caractérisent « *d'une personne qui se lie facilement à autrui, pour qui prévalent leurs relations sociales* » (Bon, 2004, p. 58) et les introvertis qui est « *... un sujet replié sur lui, sur son moi et qui manque d'intérêt pour tout ce qui touche la société* » (Bon, 2004, p. 70).

Lors de mes recherches théoriques, j'ai trouvé très peu de matière qui était en lien avec les outils pour l'expression des émotions de l'enfant et leurs personnalités.

Au niveau de mes interviews, la professionnelle m'explique qu'elle n'a pas de manière spécifique selon les personnalités. Elle dit : « *C'est sûr qu'inconsciemment je pense que je le fais. Si l'enfant n'a pas trop envie de parler, je ne vais pas absolument parler* ». L'éducatrice interviewée remarque que les enfants extravertis vont peut-être plus oser dire l'émotion qu'ils ressentent vraiment et ne pas copier l'émotion de leurs pairs. Lors de l'interview avec le directeur, il partage l'idée que l'équipe éducative n'a pas catégorisé les enfants selon ces deux critères de personnalités car les enfants évoluent de jour en jour. Pour lui, les enfants peuvent changer de personnalité en fonction du contexte dans lequel ils se trouvent.

Après mes recherches théoriques et pratiques, je me suis rendue compte qu'il était difficile d'identifier l'utilisation des outils selon les personnalités des enfants car cela va dépendre de plusieurs facteurs : l'environnement, la personnalité et le caractère de l'enfant, son humeur du jour, son pourcentage de fréquentation, etc... En allant à la rencontre des professionnels, je m'aperçois que peut-être l'enfant va employer un outil selon son humeur du jour ou selon ses envies et pas forcément selon sa personnalité. Je constate que si nous identifions l'utilisation des outils selon la personnalité de l'enfant, nous nous focalisons sur une partie de sa personnalité et le définissons comme tel. Cela peut produire le phénomène d'étiquetage et l'amener à agir comme il a été identifié par le professionnel. Selon Christine Schuhl, « *se forger une opinion à partir des quelques éléments que la famille a bien voulu transmettre et plaquer sur l'enfant, une étiquette, un jugement* » (Schuhl, 2015, p. 47). Celle-ci fait donc partie de l'identité de l'enfant car il est perçu comme tel (Schuhl, 2015, p. 52). Christine Schuhl dit qu'il ne faut pas étiqueter l'enfant et sa famille (Schuhl, 2015, p. 54).

2.2.5 Les projets pédagogiques

Je vais maintenant porter une attention particulière sur les deux projets pédagogiques (un projet pédagogique inspiré de Montessori (A) et un autre inspiré de différentes pédagogies (B)) que j'ai analysés afin de dégager les points qui font référence aux émotions de l'enfant dans leur contenu. Avant de débiter la comparaison, j'aimerais souligner un point important, dans les deux projets, une citation est notée. Pour le projet A, il montre l'idée qu'il faut donner des outils à l'enfant pour qu'il apprenne à s'adapter au monde, dans le B la citation explique qu'il faut montrer de l'intérêt à l'enfant.

En lisant ces citations, je me suis rendue compte, dès le départ, les projets pédagogiques n'ont pas les mêmes représentations au niveau de l'accompagnement de l'enfant.

Dans la première citation, je peux remarquer un soupçon de la pensée Montessori, où l'enfant est accompagné à développer son autonomie par un libre-choix. Dans la deuxième citation, je remarque la considération de l'enfant aux yeux des professionnels mais quand est-il de ces projets pédagogiques, ont-ils les mêmes idées ?

Similitudes :

- **L'accompagnement de l'enfant :** Dans les deux projets, je retrouve l'idée qu'il faut accompagner l'enfant sur tous les niveaux de son développement : langagier, moral, socioaffectif, intellectuel, physique et motrice. Dans son rôle d'accompagnement, l'éducatrice doit être attentive à chaque enfant, s'adapter à leur rythme et ainsi aider l'enfant à trouver sa place dans le groupe. Selon moi, c'est un point important le fait d'accompagner l'enfant dans son développement global, car cela veut dire que le développement émotionnel est pris en considération. Mais en ayant fait des recherches théoriques et pratiques, je me rends compte que le développement émotionnel est quand même très peu développé en structure d'accueil. Dans la structure d'accueil Montessori, il n'existe pas d'activités en lien direct avec les émotions. D'ailleurs, lors de l'interview, le directeur me dit cela : *« c'est vrai qu'on pourrait structurer une ou des activités en relation direct avec la nomination des émotions, mais il faudrait que ce soit un jeu que l'enfant puisse utiliser de manière autonome »*. Je trouve cela dommage car les émotions devraient être considérées comme un autre élément du développement de l'enfant. Dans la structure B, j'ai ressenti qu'ils utilisaient des outils pour exprimer les émotions de l'enfant, selon moi, de manière passagère. J'entends par là le fait qu'ils ne les emploient pas toujours, mais temps en temps pour changer d'activité.
- **L'autonomie :** Les deux projets pédagogiques se réfèrent à Maria Montessori pour aborder le point de l'autonomie. Ils amènent les deux l'idée que l'adulte est présent pour seconder l'enfant et le valoriser afin qu'il participe aux activités de manière autonome. Lors de l'interview avec le directeur de la structure Montessori, j'ai été interpellée par l'autonomie que l'enfant possédait. Je me suis rendue compte qu'il la pratiquait beaucoup durant la journée. Encourager l'autonomie, permet à l'enfant de faciliter ses acquisitions et aussi favoriser son évolution. Le contexte Montessori est conçu afin d'inciter les enfants à faire des choix et prendre des initiatives dans un encadrement donné : le matériel est à disposition de l'enfant et les règles doivent être respectées. Dans la structure B, j'ai ressenti un peu d'autonomie mais, selon moi, l'adulte était bien présent pour seconder l'enfant. Le projet pédagogique parle de l'autonomie affective et relationnelle qui permet à l'enfant de pouvoir se délier petit à petit de l'adulte. Il évoque également l'autonomie intellectuelle qui aide l'enfant à penser par lui-même. Il est intéressant d'observer que l'autonomie est développée selon Montessori dans le projet pédagogique, les structures sont opposées au niveau de l'interprétation du terme « autonomie » sur le terrain. Après je pense aussi que c'est du fait que les deux structures ne s'inspirent pas de la même pédagogie. Je constate également que dans les deux projets pédagogiques, aucun n'évoque l'autonomie en relation avec les émotions.
- **L'éveil à la vie de groupe :** au niveau de l'éveil à la vie de groupe, les deux projets pédagogiques démontrent le fait que l'adulte est présent afin que l'enfant puisse trouver sa place. L'adulte s'ajustera au rythme de développement de l'enfant afin qu'il puisse expérimenter sereinement.

Ce passage me semble essentiel car le cerveau de l'enfant n'a encore fini de se développer et doit pouvoir évoluer à son propre rythme et va l'aider à devenir autonome tout en assimilant plus facilement son environnement et ses composants.

Différences :

- **La verbalisation** : le projet pédagogique inspiré de Maria Montessori présente un chapitre sur l'importance de la verbalisation. Je retrouve l'idée de la verbalisation comme un outil nécessaire afin d'accompagner l'enfant et de le sécuriser. Un point est détaillé sur la verbalisation émotionnelle et le rôle qu'elle joue dans le développement de l'enfant. Dans le projet pédagogique B, je ne retrouve pas de passage qui parle de la verbalisation ou des émotions. Lors des interviews avec les deux structures, elles me démontrent les deux, l'importance de la verbalisation lorsqu'un enfant ressent une émotion comme une phrase type que l'adulte va dire : « *Pourquoi te sens-tu comme ça ?* ». Je pense que les deux structures emploient cette méthode d'accompagnement au quotidien. Je remarque que la structure A accorde plus d'importance à cette méthode d'accompagnement que la structure B au niveau du projet institutionnel. Je pense que cela dépend des valeurs institutionnelles mais que sur le côté pratique, cette méthode se retrouve dans ces deux établissements.

- **La sécurité** : dans le projet pédagogique A, je retrouve dans le chapitre de la sécurité affective, l'idée que l'adulte « *a le rôle de rassurer, de montrer qu'il entend et accepte les sentiments de l'enfant et l'aide à les exprimer autrement.* ». Dans le projet pédagogique B, je constate qu'il y a un chapitre sur la sécurité en général, focalisé sur la sécurité physique de l'enfant. Cette différence m'a interpellée, car les deux institutions n'ont pas du tout les mêmes représentations de la sécurité. Je retrouve l'idée de la sécurité affective, dans la structure A, comme le fait que l'adulte est présent comme figure d'attachement si l'enfant en ressent le besoin. Alors que dans le projet B, je m'aperçois que l'adulte est présent comme une figure qui veille à la sécurité physique au niveau de l'environnement de l'enfant. Je pense que les deux définitions des structures sur la sécurité sont justes. Selon moi, je pense que l'adulte doit être présent pour l'enfant comme une figure de sécurité affective et physique.

2.2.6 L'accompagnement de l'adulte face aux émotions de l'enfant

Afin de débiter, j'aimerais faire référence au plan d'études cadre qui montre les compétences que l'éducatrice de l'enfance doit avoir acquis. Selon le processus 1, l'éducatrice doit « *porter attention au cheminement de chaque enfant et ajuster son accompagnement* » (PEC, 2015, p. 8). Elle doit également, d'après le processus 5, « *Il-elle reconnaît la diversité et la complexité des situations personnelles des enfants...* » (PEC, 2015, p. 12).

Selon mon opinion, les éducatrices sont confrontées à une pluralité d'enfants avec des personnalités et des tempéraments différents. Je pense que, comme le cite le PEC, l'éducatrice doit respecter les enfants avec la même considération et les mêmes méthodes d'accompagnement. Par exemple, un enfant qui a un comportement turbulent doit recevoir le même accompagnement qu'un enfant calme. C'est pour cela, que je souhaite à travers ce chapitre aborder des éléments qu'il me semble nécessaire dans l'accompagnement émotionnel de l'enfant. Je vais parler de la verbalisation que je considère, selon mon point de vue, comme une manière d'accompagner l'enfant et non comme un outil pédagogique. Puis je vais développer l'alphabétisation émotionnelle. Avant de développer ce chapitre je souhaite partager ce que la professionnelle m'a dit lors de l'interview, elle cite cette phrase pour m'expliquer son rôle dans l'accompagnement émotionnel de l'enfant : « *Moi je sème des petites graines et ces graines fleurissent ou ne fleurissent pas. Mais dans tous les cas les graines sont déjà posées* ».

- **La verbalisation :**

« La verbalisation est le processus qui va permettre d'identifier, de différencier, d'organiser les affects et de mettre de l'ordre dans le vécu intérieur » (Filliozat, 2013, p. 35). Le fait de mettre des mots sur le ressenti aide à placer les éléments côte à côte et de contempler notre expérience et lui donner une signification. C'est aussi laisser les émotions contribuer à la construction des interactions avec son entourage et de ne pas laisser les émotions prendre le dessus inconsciemment (Filliozat, 2013, p. 35). La verbalisation c'est également une procédure sociale qui alimente le côté cognitif de la personne qui partage. Celle-ci permet de réfléchir aux événements qui se sont déroulés dans le processus émotionnel (Rimé, 2014, p. 103). Le fait de mettre des mots sur les ressentis aide à apprendre, à se détacher de l'intensité de l'émotion et à établir un comportement constructif avec le sentiment qui envahit la personne, cela aide la personne à ne pas juste rejeter le simple besoin à l'extérieur, au plus vite. La verbalisation est un passage qui aide à apprendre à se servir de l'énergie des émotions qui sont présentes dans la vie de l'enfant et qu'il ne peut pas rejeter ni les éliminer (Beaulieu, 2014, p. 19). Pour apprendre à identifier et se familiariser avec les émotions, il faut les nommer. Quand l'enfant aura évolué et que son langage sera plus développé, il aura pour rôle de verbaliser ce qu'il ressent et le parent pourra alors l'interroger, l'écouter et approuver son ressenti (Petitcollin, 2003, p. 58). « *Tout sentiment exprimé et entendu s'apaise* » (Petitcollin, 2003, p. 58).

Lors de l'interview, la professionnelle explique que : « *Parfois, juste le fait de poser un mot sur une émotion fait du bien.* Pour elle, il faut inviter l'enfant à le dire : « *Je ressens de la colère* » ou simplement le mot « *colère* ».

Je trouve également dans le projet pédagogique inspiré de Maria Montessori, un passage concernant la verbalisation émotionnelle qui dit que l'éducatrice a pour rôle d'accueillir les émotions des enfants, les écouter, les verbaliser, les valider et d'en donner une explication constructive. Le projet apporte l'idée que l'enfant peut s'exprimer « *par le biais de support tels que les pictogrammes, par les échanges enfants-enfants et adultes-enfants.* », afin de partager les ressentis, de poser des mots et de dire à l'enfant des pistes d'action qu'il pourra appliquer. Le projet pédagogique avance également l'idée que la verbalisation va permettre à l'enfant de reconnaître ses sensations ainsi que celles de ses pairs et va l'aider à s'adapter en conséquence.

Lors de l'interview avec l'éducatrice, elle partage l'idée qu'il faut verbaliser. Lorsqu'un enfant est en retrait ou qu'il est submergé, l'équipe éducative demande à l'enfant : « *Est-ce que tu veux me dire pourquoi tu es comme ça ?* » ou « *Tu es triste qu'est-ce que ça te fait ?* ». L'éducatrice explique que si l'enfant ne veut pas dire pourquoi il est triste ou fâché, il a le droit.

Je remarque que l'équipe éducative emploie le « pourquoi ? » lors de l'accompagnement émotionnel de l'enfant. Selon Isabelle Filliozat, il faut bannir ce terme car il peut être vécu « *comme culpabilisant et qui fait appel à la réflexion plus qu'au ressenti qui nous intéresse et tentez des questions en termes de « qu'est-ce que », « comment » ou « de quoi »* (Filliozat, 1999, p. 303).

- L'alphabétisation émotionnelle

« Être « émotionnellement alphabétisé », c'est pouvoir gérer ses émotions d'une façon qui augmente votre pouvoir personnel, améliore votre qualité de vie et celles des gens qui vous entourent » (Steiner, 2011, p. 9). Les professionnels sont présents pour accompagner les enfants sur l'apprentissage, à l'expression des émotions, notamment par des mots (Hahusseau, 2006, p. 162). L'alphabétisation émotionnelle est composée de trois compétences : « comprendre ses émotions, écouter d'autres personnes et entrer en empathie avec leurs émotions enfin exprimer des émotions de façon productive » (Desvaux, 2016, p. 40).

Il est nécessaire de toujours laisser l'enfant exprimer son émotion, être présent pour accompagner la décharge comme : les pleurs, les cris, les tremblements sans essayer de le calmer. Ses réactions sont des manières de transmettre sa souffrance et d'évacuer ses tensions. Si l'adulte est disponible pour écouter et accompagner les larmes après le chamboulement, la détente et la confiance apparaîtront pour offrir un bien-être corporel (Filliozat, 2013, p. 38). Le terme « d'alphabétisation émotionnelle » signifie partager un savoir, un vocabulaire évident et simple. Celle-ci s'adapte à des enfants ou des adolescents. Si on regarde le côté positif de l'alphabétisation émotionnelle, *« c'est que le sentiment d'une possibilité de changement existe »* (Bonnet-Burgener & Brouze, 2007, p. 54).

L'alphabétisation émotionnelle, à travers la verbalisation du ressenti, entre en résonance avec le concept du partage social des émotions, qui défend l'idée que d'exprimer ses émotions socialement va favoriser les relations interpersonnelles et la compréhension que les autres peuvent avoir de la situation, sans pour autant forcément pouvoir en atténuer la souffrance. C'est donc grâce à l'implication personnelle dans la relation que l'on pourra mieux gérer ses relations interpersonnelles, se sentir mieux avec l'autre, créer une meilleure cohésion de groupe et se rendre compte de l'importance de l'impact que peuvent avoir, sur les autres les faits et gestes, voire les émotions qui peuvent parfois sembler dérisoires. L'intelligence émotionnelle est l'aptitude à gérer ses émotions et à les mettre en acte de manière adéquate, mais souvent cette notion reste très conceptuelle. Pour cette raison, nous lui préférons la notion d'alphabétisation émotionnelle, moins introspective, plus active et permettant au sujet, à partir de situations concrètes, la création de « savoirs émotionnels » qui faciliteront à long terme leur socialisation et leur vécu (Bonnet-Burgener & Brouze, 2007, p. 55).

Afin de résumer l'accompagnement émotionnel de l'enfant, je souhaite partager un tableau qui résume quelques savoirs-être que l'adulte doit employer :

Les étapes de l'accompagnement émotionnel :

1. Accueillir non verbalement par le regard. Être présent dans votre respiration, dans votre attitude intérieure. Éventuellement selon l'âge de l'enfant le prendre dans les bras
2. Mettre des mots sur le ressenti : « Je vois que tu es en colère ! Oh tu es triste ! Oh tu as peur »
3. Permettre à l'émotion d'aller jusqu'à sa résolution
4. Quand la respiration de l'enfant est redevenue calme, place à la parole

(Filliozat, 1999, p. 120).

En conclusion pour ce chapitre, j'ajouterai les derniers mots de mon interview avec la professionnelle :

L'intention qu'on pose aussi sur l'enfant, c'est de décoller l'étiquette « peureux » ou « agressif » et vraiment poser une intention positive sur l'enfant. C'est important de se dire que rien est définitif. On n'est pas tous les mêmes, on n'a pas tous le même tempérament à la base, on n'a pas tous les mêmes outils et on peut apprendre à devenir meilleur. Les émotions c'est bon, elles nous permettent de survivre à travers les âges et puis nous donnent des informations sur nous.

Ce passage me permet d'établir un lien avec un de mes objectifs, qui était de mettre en relation l'utilisation des outils pédagogiques selon les personnalités de l'enfant.

Tout au long de ce travail, je remarque que mes perceptions de la réalité professionnelle ont évolué et je ne peux pas catégoriser l'enfant selon sa personnalité car cela va dépendre de plusieurs facteurs ainsi que le contexte dans lequel il se trouve.

3 CONCLUSION

3.1 Résumé et synthèse des données traitées

Ayant pour but de répondre à la question : « *Quels moyens dispose l'enfant, en structure d'accueil, pour exprimer ses émotions et de quelle manière sont-ils utilisés ?* », je me suis focalisée sur le développement de l'enfant de 3 à 5 ans. Ce travail s'est basé sur cette tranche d'âge car, durant cette période, les enfants apprennent à ressentir, nommer et exprimer les émotions. J'ai pu analyser plusieurs éléments et réfléchir sur les émotions de l'enfant. J'ai construit mon travail de recherche en premier lieu avec la documentation théorique puis les données recueillies sur le terrain professionnel ainsi qu'en complétant avec un avis personnel, qui va plus se développer cette conclusion. Aujourd'hui, nous sommes confrontés à une société imprégnée par les émotions. Dans les institutions de l'enfance, les professionnels apprennent aux enfants à nommer, à exprimer et gérer leurs émotions.

Afin de développer la manière de faire des éducatrices pour aider les enfants à exprimer les émotions, mon travail de recherche a débuté par une distinction entre un sentiment et une émotion. Je me suis aperçue que ces deux termes sont souvent confondus mais en réalité, ils ont une signification totalement distincte.

Dans un second temps, les mécanismes auxquels nous sommes confrontés tous les jours, les émotions, ont été abordés. Afin de comprendre ce qu'était une émotion, les fonctions de celles-ci ont été complémentaires à la compréhension. Aujourd'hui, il est vrai que les émotions sont présentes dans notre société et qu'il en existe une variété importante, j'ai donc dirigé mon travail sur les émotions de base : la joie, notre source de motivation, ensuite la colère, l'émotion qui nous est difficile à maîtriser, puis notre écran protecteur la tristesse ainsi que la peur, l'émotion qui est associée à toutes les choses nouvelles. Les avis des professionnels interviewés ont complété mes recherches.

Puis, le développement général de l'enfant a été développé selon plusieurs notions comme celle de l'immaturation psychique, le rythme propre à chaque enfant, puis l'imitation. Lors de ce travail, il a été nécessaire de se concentrer sur le développement émotionnel de l'enfant. En résumé il me paraissait important de parler de l'apparition des émotions selon les âges ce qui m'a permis de découvrir les éléments phares du développement émotionnel à 3 ans, 4 ans et 5 ans.

Ensuite est venu le cœur de mon travail de mémoire, les outils pédagogiques. Afin de faciliter la compréhension, je les ai classés selon quatre catégories distinctes. J'ai commencé par développer les **outils visuels** en concentrant sur les pictogrammes et la roue des émotions. Ceux-ci sont indispensables pour l'enfant afin de reconnaître ses émotions, d'en prendre conscience et également de développer son vocabulaire, sachant que le langage n'est pas encore acquis parfaitement à cet âge. La roue des émotions permet également d'identifier les besoins qui sont en relation avec ses émotions. Grâce à mes interviews, j'ai découvert plusieurs utilisations des pictogrammes et j'ai pris conscience que la roue des émotions était un outil difficile à utiliser avec une quinzaine d'enfants en structure d'accueil. Puis, les outils **symboliques** ont fait leur apparition. Le dessin et jeux symboliques ont été les éléments phares de cette catégorie. Ce sont des outils qui aident l'enfant à exprimer concrètement ses émotions et l'aide à découvrir et explorer le monde qui l'entoure. J'ai remarqué que les deux outils symboliques étaient présents dans les deux structures et que ce sont des moyens dont presque toutes les structures en bénéficient. Les **outils physiques** ont complété mes recherches en me basant sur les défouloirs et la motricité.

Ces moyens sont nécessaires pour évacuer l'émotion et permettre de décharger la tension qu'a provoquée l'émotion dans le corps. Il était indispensable d'aborder l'utilisation correcte de ses moyens ainsi qu'une respiration appropriée.

Pour finir ce chapitre, **l'outil découverte**, les Kimochis, a été abordé. Un outil mis en évidence lors de l'interview avec la professionnelle. Ces peluches aident l'enfant à symboliser une personne quelconque et lui permettent de mettre de la distance avec son émotion.

Lors de mon travail de recherche, un des objectifs était de mettre en relation les différents outils pour l'expression des émotions avec les personnalités de l'enfant (introverti et extraverti). Après mes recherches théoriques et pratiques, je me suis rendue compte qu'il était très difficile de catégoriser et d'identifier les outils avec les personnalités de l'enfant car l'enfant se comportait différemment selon le contexte dans lequel il se trouvait ou cela pouvait également dépendre de son taux de fréquentation en structure. Ce fait pouvait conduire le professionnel à catégoriser l'enfant et l'identifier grâce à une étiquette posée sur sa personnalité.

Pour poursuivre, l'analyse de deux projets pédagogiques a été développée. Une comparaison a été faite au niveau de leurs différences et de leurs similitudes. Les projets se ressemblaient au niveau de l'accompagnement du développement global de l'enfant. La notion d'autonomie a aussi été abordée par les deux structures. Mais celles-ci n'accordaient pas la même autonomie sur le terrain professionnelle. Montessori donnait une grande autonomie à l'enfant en ce qui concerne les activités et le déroulement de journée. L'autre projet inspiré de plusieurs pédagogies accordait une autonomie baignée dans un cadre posé par l'adulte. L'éveil à la vie de groupe a été un élément qui se retrouvent dans ces deux documents. Celui-ci est basé sur le fait que le professionnel doit être présent pour l'enfant afin de l'aider à s'intégrer et s'épanouir.

Par contre, ces projets se distinguaient au niveau de quelques éléments. La verbalisation émotionnelle a été abordée par le document inspiré de la pédagogie Montessori. Le deuxième projet n'a pas abordé la verbalisation émotionnelle. La sécurité n'a pas été expliquée de la même manière également. L'un a abordé la notion de sécurité affective alors que l'autre la notion de sécurité physique. Ces points évoqués me paraissaient complémentaires. En résumé, le projet pédagogique, inspiré de Montessori, axe son document sur le savoir-être de l'éducatrice alors que l'autre projet, inspiré de plusieurs pédagogies, l'axe sur le savoir-faire de l'éducatrice

Pour finir, l'accompagnement émotionnel de l'enfant prenait tout son sens dans mon travail. La verbalisation des émotions est la manière de permettre à l'enfant d'identifier son monde intérieur et à mettre des mots sur les émotions qui le submergent. L'alphabétisation émotionnelle devenait alors complémentaire à ce chapitre. Celle-ci était présente afin de comprendre et d'écouter les émotions de l'autre pour entrer en empathie avec son interlocuteur.

Je me suis rendue compte que l'adulte était présent pour l'enfant en tant que modèle et en tant qu'accompagnateur sur le chemin de l'expression des émotions.

Afin de clore mon travail de mémoire, la dernière partie de mon travail va me permettre de me positionner sur les différentes données récoltées au niveau théorique et pratique. Dans les paragraphes qui suivent, je vais donc donner mon avis sur les outils mis en place pour l'expression des émotions.

Je vais également aborder les limites du travail ainsi que les perspectives et les pistes d'action professionnelles. Je terminerai mon travail de recherches avec quelques remarques qui le clôturera.

3.2 Analyse et discussion des résultats obtenus

Dans ce chapitre, je souhaite faire une analyse de mon travail de mémoire. Ma question de départ était : « *Quels moyens dispose l'enfant, en structure d'accueil, pour exprimer ses émotions et de quelle manière sont-ils utilisés ?* ». Afin de faciliter la compréhension du texte je souhaite développer les chapitres avec la même procédure que mon développement. Avant de commencer l'analyse, je me rends compte que quelques questions n'ont pas été soulevées lors de cette recherche. Je n'ai pas pu interroger les enfants sur leur ressenti et l'utilisation des outils pédagogiques ainsi que les impressions d'un groupe d'enfants face à un enfant qui est envahi par une émotion. Je pense que ces questions peuvent être abordées lors d'un travail qui traite le point de vue de l'enfant.

Arrivée au terme de ce travail, je peux remarquer que j'ai pu approfondir mes connaissances théoriques grâce à la documentation trouvée dans la littérature et sur le terrain professionnel. En effet, la littérature m'a apporté beaucoup d'éléments quant aux généralités des **émotions**. J'ai découvert que les émotions font partie intégrante de notre organisme et sans nous rendre compte nous sommes conditionnés à réagir comme tel face à une émotion.

Je retiens la métaphore que la professionnelle m'a partagé lors de l'interview qui est : « *les émotions sont comme une voiture avec toute la carrosserie les freins, le rétroviseur, le volant, mais il n'y a rien qui est connecté donc si on leur dit : « arrête de t'énervé », il appuie sur le frein, mais ça ne marche pas encore* ». Pendant ma recherche, j'ai analysé deux structures d'accueil avec des projets pédagogiques différents, j'ai pu remarquer que les émotions n'étaient pas au cœur de leur système pédagogique mais qu'elles faisaient partie du quotidien. Sachant qu'il existe une variété importante d'émotions, je me suis focalisée sur les émotions de base.

En premier lieu j'ai développé la **joie**. Selon moi, je trouve que la joie est une émotion bénéfique et indispensable au développement de l'enfant. Lors de mes expériences pratiques, je pense que la joie est très peu acceptée en structure car lorsque l'enfant est joyeux, elle est assimilée à de l'excitation. J'ai souvent vu des professionnelles calmer l'enfant et lui demander de « *faire moins de bruit* » alors que l'enfant était simplement joyeux. Il avait, selon moi, besoin d'extérioriser ce flux d'énergie par des mouvements corporels. Je pense que nous devons valoriser cette émotion et lui laisser plus de place en structure d'accueil afin que l'enfant apprenne à ressentir cette émotion et qu'elle soit considérée. La **colère** est, selon moi, une émotion très présente en structure d'accueil, le cerveau étant encore en construction. L'enfant n'arrive pas encore à gérer toutes les frustrations auxquelles il est confronté. La colère s'extériorise, pour moi, sous forme de réponse aux frustrations. Malgré le fait qu'elle démontre un caractère inadéquat, je pense qu'elle doit être apprivoisée par l'enfant et le professionnel et, surtout exprimée comme toute autre émotion. Lors de mes précédents stages, je m'aperçois que la **tristesse** est très présente lorsque les enfants arrivent le matin en structure. Lorsqu'un enfant pleure, l'équipe éducative ou les parents ont tendance à stopper ses pleurs par des paroles diverses ou en essayant de le divertir par une stimulation quelconque. Mais, je pense qu'il est préférable de laisser l'enfant pleurer un moment afin qu'il puisse relâcher ses tensions et être plus réceptif durant la journée. Ce qui lui permettra également de faire « le deuil » et de mieux gérer la séparation avec sa figure d'attachement.

Pour finir la **peur**, selon moi, il est important de prendre le temps d'écouter les peurs des enfants. Les adultes ont tendance à banaliser les peurs de l'enfant en lui disant : « *Tu n'as pas besoin d'avoir peur de toute façon ça n'existe pas !* » alors que l'enfant n'est pas construit psychiquement comme l'adulte et ses peurs peuvent l'accompagner pendant une longue durée.

Avec mes recherches théoriques et pratiques, je peux constater que les émotions ont plusieurs **fonctions**, comme vu ci-dessus, encore peu connues aux yeux des professionnels de l'enfance. Ces fonctions renseignent l'enfant sur ses actions et il serait intéressant que les adultes gardent en tête celles-ci afin de pouvoir les identifier lorsqu'ils sont confrontés à des situations délicates. Je m'explique, par exemple, si un enfant éprouve une grande colère dans une situation nouvelle, si l'adulte connaît les fonctions des émotions, il pourra se rendre compte qu'à travers la colère, l'enfant l'utilise pour s'adapter à son nouvel environnement. J'ai pu me positionner lorsque je ressentais une émotion, sur quelle fonction, l'émotion ressentie faisait référence à mon monde intérieur.

Ensuite, j'ai parlé du **développement émotionnel** de l'enfant, j'ai pu constater que l'enfant passait par diverses étapes et qu'il fallait prendre en considération son immaturité psychique. Je pense que peu de personnes en prennent conscience. Lors des moments de frustrations, je trouve que certaines professionnelles, d'après leurs réactions, démontrent que l'enfant « *doit être grand* » et ne pas réagir ainsi aux frustrations alors que son cerveau n'est pas totalement développé. Je trouve qu'il est nécessaire de prendre en considération le développement émotionnel de l'enfant car cela évitera de nombreuses frustrations et permettra au professionnel de se rendre compte que l'enfant n'a pas acquis toutes les expériences que l'adulte a rencontré dans sa vie.

Au niveau des **outils pédagogiques**, je peux affirmer qu'ils existent plusieurs moyens en structure d'accueil pour exprimer les émotions de l'enfant. Lors de l'interview avec la professionnelle et selon son expérience, elle m'a partagé son astuce qui, pour calmer un enfant envahi par une émotion forte, consistait à répondre, dans un premier temps, à ses besoins physiologiques (boire, manger).

Lors de mes précédents stages, j'ai été confrontée à un enfant qui exprimait fortement de la colère lorsqu'il était frustré. Je me suis rendue compte que c'était un enfant qui mangeait très peu sur le temps de midi. Avec du recul, je me demande si son alimentation avait été comblée, l'équipe aurait eu un regard différent sur la situation. Je trouve important d'assouvir les besoins primaires de l'enfant et le simple fait de lui donner de l'eau est à la portée de tous les professionnels de l'enfance. Je pense que c'est un élément que l'on associe très peu aux émotions. Cela éviterait également de nombreuses crises de colère et de réactions de frustration.

En ce qui concerne les **pictogrammes**, je pense que c'est un outil indispensable car en structure d'accueil, les professionnelles sont confrontées à une diversité de niveaux de développement. Un enfant qui n'est pas de langue maternelle française ou qui a un retard au niveau de langage, peut utiliser les pictogrammes pour communiquer avec l'équipe éducative. Le fait d'exposer des émotions permet à l'équipe éducative d'avoir un retour sur le ressenti de l'enfant. Je trouve également que c'est un moyen ludique pour l'enfant d'acquérir du vocabulaire au niveau de son développement émotionnel, d'identifier et d'apprendre à nommer ses émotions. Mon avis sur **la roue des émotions** est quelque peu mitigé.

D'un côté, je trouve cet outil indispensable car il permet de construire des repères à l'enfant et que par la suite il pourra assouvir son besoin de manière autonome.

D'un autre côté, je trouve délicat et difficile d'appliquer cet outil en structure d'accueil avec une quinzaine d'enfants car les enfants vont peut-être s'identifier à leurs pairs et vont exprimer les mêmes besoins ou les mêmes émotions que ceux-ci. Je doute que cet outil pourrait être utilisé correctement en structure d'accueil à moins que l'on envisagerait de prendre individuellement chaque enfant par moment. Si je devais utiliser cet outil, je m'inspirerais également de la roue de l'autremendit.net pour en construire une plus simple et plus compréhensible pour l'enfant. Je rejoins la professionnelle sur le fait que la roue de l'autremendit.net reste quelque fois compliqué pour les enfants et très peu visuelle.

Selon moi, **le dessin** permet à l'enfant de se projeter une la feuille et l'aide à retrouver son calme. Lors d'un de mes stages, j'ai été confronté à un enfant très colérique. L'équipe éducative lui a proposé de dessiner ce qui le fâchait et puis de lui demander de la froisser et de la mettre à la poubelle. En faisant cela, j'ai remarqué un changement de comportement et cela l'a apaisé. Cet acte me permet d'identifier le fait que le cerveau de l'enfant est séparé en deux parties. La partie droite qui détecte les émotions et la partie gauche permet de les exprimer. Je pense que le dessin est une écriture pour l'enfant qu'il ne faut pas y faire abstraction car il nous communique son monde intérieur et en écoutant son monde intérieur, on le considère ! Mon avis sur cet outil est favorable. Au niveau **des jeux symboliques**, je trouve, que les professionnels ne sont pas sensibilisés à l'apport du jeu symbolique pour le développement émotionnel de l'enfant.

Quelques fois, j'ai entendu des personnes de mon entourage le dire d'un ton dénigrant « *de toute façon les enfants font que jouer* ». Je ne suis pas d'accord avec ce propos ! A travers le jeu, je trouve que l'enfant apprend à se connaître et c'est également un moyen pour entrer en interaction avec ses pairs.

Je suis d'avis que le jeu a une place importante dans les structures d'accueil car il permet à l'enfant de développer tous ses niveaux de développement (affectif, moteur, intellectuel, etc...) et de rejouer des épisodes de sa vie.

Mon avis sur **les défouloirs**, est favorable. J'ai travaillé dans une structure qui possédait un coin avec un coussin émotion. Après plusieurs observations, je me suis rendue compte que dès qu'un enfant ressentait une émotion, il se dirigeait vers celui-ci pour l'extérioriser. Je trouve très intéressant d'avoir un outil à la portée des enfants pour pouvoir décharger les tensions au niveau physique.

J'ai vu plusieurs fois que, quand les enfants sont envahis par une émotion, ils ressentent le besoin de se défouler au niveau corporel pour faire sortir cette énergie débordante. Pour diverses raisons, que ce soit niveau architectural ou météorologique, certaines structures ne sortent pas ou n'ont pas accès à la salle de motricité tous les jours. Selon moi, ces coussins peuvent être un moyen subsidiaire pour pouvoir se décharger physiquement. Au niveau de **la motricité** je pense qu'elle aide à se centrer sur soi-même et trouver un équilibre intérieur. Je trouve que c'est un outil indispensable et qui ne coûte parfois rien. Ayant parlé avec plusieurs éducatrices lors de mes précédents stages, j'ai entendu quelques fois : « *Mais une salle de psychomotricité c'est un budget ! Ça coûte cher les modules Wesco !* ». Je suis d'avis que le matériel de psychomotricité est cher mais pourquoi ne pas faire de la psychomotricité sans matériel ? Le simple fait de sauter, courir, grimper est déjà de la motricité. Il existe une multitude d'activités psychomotrices que les professionnelles peuvent proposer aux enfants avec un petit budget et la motricité est accessible à tout le monde.

Je remarque qu'il existe plusieurs outils avec une composition différente et qui se contredisent quelques fois. Par exemple, si je prends le cas des pictogrammes et des Kimochis. Pour qu'ils soient efficaces, les pictogrammes doivent avoir un minimum de couleurs et de détails alors que les Kimochis sont des peluches avec une multitude de couleurs. Je pense qu'il faut prendre en considération chaque outil avec leur manière d'utilisation. Par exemple, selon moi, le pictogramme est plus utilisé comme moyen visuel pour apprendre à reconnaître l'émotion alors que le Kimochi est plus une action qui aide l'enfant à projeter l'émotion sur un objet quelconque. Ayant terminé ce travail, je m'aperçois que certains outils suivent un processus, j'utiliserai en premier les pictogrammes pour aider l'enfant au niveau du vocabulaire puis les Kimochis afin de l'aider à mettre en action l'émotion qu'il a nommée.

J'ai constaté également que les structures n'employaient pas, les mêmes outils, et de la même façon pour l'accompagnement émotionnel de l'enfant. Je pense qu'il existe une multitude et une variété d'outils dont je n'ai pas abordé lors de mon travail. Lors de mes interviews, j'ai pu découvrir également quelques outils que je n'ai pas développés lors de mon travail comme : les marionnettes, les livres et les balles émotions (Cf Annexe 6).

Au niveau des outils développés lors de mon travail, je trouve nécessaire la totalité des outils pédagogiques mis à disposition avec une utilisation différente.

Pour ma part, j'emploierai le pictogramme comme un outil qui aidera l'enfant visuellement, par exemple, si je suis confrontée à un enfant avec un retard de langage ou avec une langue maternelle différente. J'emploierai également la roue des émotions afin d'aider l'enfant à identifier son besoin derrière son émotion ressentie mais celle-ci, selon mon point de vue, serait utilisée qu'en individuel. Si par exemple, je vois un enfant commencer à bouger dans tous les sens après un moment de séparation, je m'approcherai vers lui et lui dirai : « *Je vois que tu ressens une émotion, laquelle ressens-tu ? Quel est ton besoin ?* ». C'est à ce moment que j'emploierai la roue des émotions.

Pour le dessin et le jeu symbolique, je trouve que ce sont des moyens, dans plusieurs structures, qui sont accessibles aux enfants durant la journée. Selon mon avis, laisser à disposition de l'enfant ces outils, est une bonne méthode qui lui permet de se diriger vers ceux-ci quand il ressent une émotion.

Par exemple, si je vois un enfant très en colère avec une envie de frapper, je lui demanderai de venir dessiner sa colère sur une feuille et de la déchirer.

Puis en ce qui concerne les défouloirs et la motricité, je les emploierai quand l'enfant est submergé physiquement par l'émotion. Je ferai des parcours moteurs avec des objets quelconques sur lesquels les enfants pourront taper afin qu'ils puissent décharger leurs tensions.

Les Kimochis, je les mettrai à disposition de l'enfant afin que l'enfant puisse s'identifier à l'une de ces peluches. Par contre, je leur consacrerai un coin spécifique afin que les enfants puissent les voir et qu'elles ne se mélangent pas avec les autres jouets. Dans ce coin, je laisserai l'enfant projeter l'émotion sur celles-ci quand il ressentira le besoin.

Je peux en conclure que l'enfant dispose, en structure d'accueil, d'outils pour exprimer les émotions. Je constate que ceux-ci sont tous différents et ont tous des particularités. Mais mon point de vue est quelque peu mitigé sur l'utilisation de ceux-ci. Je pense qu'ils ne sont pas assez exploités et à disposition pour l'enfant. Grâce à ce travail, j'ai découvert un outil supplémentaire pour l'enfant : le professionnel. Je pense que l'adulte doit être présent pour montrer exemple à l'enfant en ce qui concerne l'expression des émotions mais aussi en tant qu'accompagnateur.

Au niveau **des personnalités** de l'enfant, je peux constater que mon but de base de différencier l'utilisation des outils pédagogiques selon les deux personnalités choisies était ambigu. Après mes recherches, je me rends compte que je ne peux pas catégoriser les enfants selon leurs personnalités. Il est vrai que, lors de mes expériences pratiques, je remarque qu'il y a des enfants plus timides que d'autres mais je constate que ce n'est pas au professionnel d'étiqueter les enfants de cette sorte. J'observe également que les personnes interviewées ne le font pas et ce qui me permet de dire que ce sont des professionnels qui considèrent l'enfant selon sa personnalité et ses caractéristiques. Dans ce cas-là, je peux constater que les professionnels tiennent en considération la compétence du PEC qui est « *Il-elle sait développer une relation différenciée qui s'ajuste à chaque enfant, tenant compte de l'âge, des particularités de chacun et des événements de la vie quotidienne* » (PEC, 2015, p. 8).

Au niveau des **projets pédagogiques** et des interviews, je peux remarquer plusieurs similitudes et différences qui permettent de me positionner sur les projets pédagogiques. Cela m'aide également à consolider mon identité professionnelle en me questionnant sur les éléments importants à faire paraître dans un projet pédagogique. J'ai également pu observer des éléments communs à mes pensées éducatives et été surprise sur le fait que dans la structure Montessori, peu de moyens sont à disposition pour l'expression des émotions de l'enfant. Je m'attendais à en découvrir plusieurs à ce propos. De manière générale, le projet pédagogique inspiré de Montessori apporte l'idée et met en avant le rôle de l'éducatrice au niveau de l'accompagnement de l'enfant. Il est développé selon l'axe du savoir-être de chaque éducatrice ainsi que les compétences que l'enfant acquiert au cours des divers apprentissages. La structure B a plus développé son projet pédagogique au niveau du savoir-faire de chacun, par exemple, le déroulement de chaque activité. Je trouve ces deux projets pédagogiques complémentaires car le rôle de l'éducatrice de l'enfance est de développer son savoir-faire et son savoir-être.

Selon moi, dans le cadre de mon travail de recherche, si je devais faire un projet pédagogique axé sur les outils mis à disposition de l'enfant pour exprimer ses émotions, j'axerai d'abord sur le savoir-faire en ce qui concerne l'utilisation des outils mis à disposition car l'adulte est présent pour accompagner l'enfant à utiliser ceux-ci de manière correcte.

Par la suite, j'aborderai le savoir-être en ce qui concerne l'accompagnement de l'enfant car l'adulte doit servir de modèle à l'enfant pour l'expression des émotions de l'enfant.

Grâce aux interviews, j'ai pu améliorer ma prise de contact avec les différents professionnels. J'ai appris à m'adapter, à me positionner et à savoir écouter mon interlocuteur. J'ai également appris à faire une retranscription ainsi qu'une analyse et une synthèse de celle-ci.

Au niveau de **l'accompagnement émotionnel** de l'éducatrice, j'ai pu m'apercevoir que l'adulte était un outil également pour l'expression des émotions de l'enfant. Un de mes objectifs était de découvrir les différentes postures pour l'expression des émotions de l'enfant. Selon moi, il est atteint mais je pense qu'il existe encore de nombreuses postures à adopter face à l'enfant que je n'ai pas développé dans mon travail de recherche. J'ai pris conscience d'être attentive à ma posture et mes réponses face à l'enfant car celles-ci influencent son développement émotionnel. Je pense que lors de mes expériences pratiques, je vais encore apprendre à les prendre en considération afin que l'enfant se sente soutenu.

Selon mon point de vue, je pense que la **verbalisation** est une bonne méthode pour accompagner l'enfant à nommer ses émotions. En structure d'accueil, nous employons beaucoup la verbalisation avec les groupes tels que la nurserie. Je remarque qu'en crèche, l'équipe éducative utilise peu la verbalisation du fait les enfants sont plus âgés.

Je trouve qu'il est important surtout de verbaliser le côté émotionnel de l'enfant car c'est la partie qui est encore abstraite pour lui.

Quelques fois, il peut ressentir des émotions ou des ressentis qu'il ne comprend pas au niveau psychique car son cerveau n'est pas encore développé. Je pense que c'est un bon moyen pour l'aider à identifier ces ressentis et qu'il puisse les vivre et ne pas les refouler. Pour moi, plus l'émotion sera vécue, mieux il apprendra l'appivoiser.

Suite à mes recherches, je me rends compte que je ne connaissais pas cet outil sous le terme « **d'alphabétisation émotionnelle** ». Selon moi, il est important de parler avec les enfants et de pouvoir mettre des mots sur leurs ressentis. Cela permet également de vérifier les définitions et représentations que les enfants ont sur leurs propres actes car, étant adultes, nous n'avons pas les mêmes définitions et représentations qu'eux. L'alphabétisation est, pour moi, un outil nécessaire afin que les enfants puissent apprendre à reconnaître et identifier leurs émotions.

J'ai découvert que le professionnel est une personne ressource pour l'enfant. J'ai également appris que l'enfant imitait beaucoup les réactions et comportements d'adulte face aux émotions. Selon moi, l'adulte doit être présent pour servir de modèle à l'enfant, de répondre à ses besoins mais aussi de s'adapter aux particularités de chaque enfant. Dans le processus 5 du PEC, il y a un passage qui met l'idée que l'éducatrice doit : « *s'ajuster constamment son action aux diverses circonstances et particularités des situations dans lesquelles il-elle est impliqué-e* » (PEC, 2015, p. 12). Selon Madame Matz Quelvennec, il faut « *Accompagner l'enfant dans ses émotions, ses rages, son impuissance, ses frustrations, ses pleurs. Lui reconnaître son désir sans le satisfaire mais en acceptant néanmoins la frustration que cela entraîne* » (Matz Quelvennec, 2015, le développement psychomoteur de l'enfant de 0 à 6 ans).

Pour conclure, je suis convaincue que si, en tant que professionnel, nous prenons le temps d'écouter l'enfant et de l'accompagner lorsqu'il ressent une émotion, celle-ci va diminuer rapidement. Je pense également qu'il faut que l'enfant puisse avoir à disposition des outils avec lesquels, il puisse extérioriser ses ressentis lorsqu'il en ressent le besoin. Je pense qu'il est important que l'enfant se sente reconnu et accepté tel qu'il est par le professionnel. Pour moi, l'un des rôles du professionnel est de pouvoir s'adapter aux besoins et personnalité de chaque enfant. En résumé, j'ajouterai la compétence du PEC du processus 2 qui dit : « *utilise les moments de la vie quotidienne en tant que support d'apprentissage* » (PEC, 2015, p. 9). Selon moi, lorsqu'une éducatrice est confrontée à une situation nouvelle avec un enfant, elle doit prendre celle-ci comme un apprentissage et comme une manière de développer et enrichir sa posture et son identité professionnelle.

Je suis consciente de la réalité professionnelle d'une éducatrice de l'enfance. Il faut admettre que la plupart des structures d'accueil sont complètes au niveau du maximum d'enfants à accueillir. L'éducatrice doit prendre en charge de grands groupes. Je pense que le nombre d'enfants et le temps à disposition peuvent être un facteur qui pourrait entraver l'apprentissage et la considération des émotions en institution. Je pense que si une éducatrice prenait en charge un petit groupe, elle serait plus apte à se focaliser sur les émotions de l'enfant.

Je me pose une question : Ne devrions-nous pas changer la manière d'accompagner les enfants ? N'est-il pas possible de prendre des petits groupes en charge afin de répondre aux mieux à leurs besoins individuels ?

3.3 Limites du travail

Durant ce processus de recherche, j'ai été confrontée à quelques limites. J'ai construit mon travail de recherche en premier lieu avec la documentation théorique puis les données recueillies sur le terrain professionnel ainsi qu'en complétant avec mon avis personnel. J'ai été perturbée de devoir donner mon point de vue dans la conclusion au lieu de le donner dans le développement. Selon moi, je trouvais plus judicieux de le mettre à la suite de mes données théoriques et pratiques.

Une autre limite à mon travail a été d'identifier quels outils sont plus utilisés par rapport aux personnalités des enfants.

Après de nombreuses recherches théoriques et pratiques, je n'ai pas pu identifier ces éléments cela m'a quelque peu frustrée. Les livres traitaient des personnalités en général et les recherches sur le terrain professionnelle ont rejoint l'idée qu'il ne fallait pas catégoriser l'enfant par rapport à sa personnalité.

Ensuite au niveau des traitements des données récoltées dans la littérature. Il existe de nombreux ouvrages qui traitent des émotions en général, c'était avantageux pour moi lorsque j'ai dû définir les émotions ainsi que leurs fonctions.

Mais lorsque j'ai dû aborder les outils/moyens pour l'expression des émotions de l'enfant, peu de livres traitaient de ce sujet. J'ai donc dû faire des recherches sur des sites internet et dans des brochures. Je pensais qu'il y avait plus de documentation à propos de ces outils. J'ai été confrontée à une limite lorsque j'ai voulu détailler le développement émotionnel de l'enfant. Je trouvais quelques fois de la théorie, mais très peu en lien avec les tranches d'âge : 3 ans, 4 ans, 5 ans. Ce fait m'a interpellée, j'aurais aimé développer le développement émotionnel par tranche d'âge et identifier l'évolution de celui-ci de manière plus détaillée.

J'ai rencontré une autre difficulté lorsque j'ai dû définir quelques moyens comme le dessin ou la motricité. Les livres qui abordaient ces sujets, se concentraient sur les activités à proposer aux enfants et non sur l'apport de cette activité pour l'expression des émotions. Cette situation n'a pas été évidente, j'ai donc dû élargir mes recherches à plusieurs livres qui ne traitaient pas en particulier de ce sujet. Je les complété avec des documents trouvés sur internet.

Pour conclure, j'ai eu de la difficulté à trouver des structures dans les environs de Sion qui avaient leur projet pédagogique définitif ou qui n'était pas en construction. Si je devais refaire un travail, je pense que je sélectionnerais des structures avec une recherche élargie sur tout le canton du Valais.

Les deux structures qui correspondaient à mes attentes avaient deux pédagogies différentes. Quelques fois, elles s'opposaient complètement et il n'a pas été évident de lier les deux pédagogies sur les outils mis à disposition pour l'expression des émotions de l'enfant. Si je devais refaire un travail de mémoire, je me concentrerais selon deux structures qui ne s'inspirent pas de pédagogie particulière.

Finalement, je pense qu'une limite à mon travail est qu'il est très difficile de généraliser le thème des émotions car il dépend des circonstances de la situation et de la personnalité de chaque personne, autant l'adulte que l'enfant. Les enfants ne réagissent pas la même façon face aux émotions car ils n'ont pas eu la même éducation et vivent dans un milieu familial et une culture différente. En ce qui concerne les éducatrices, elles ne réagissent pas de la même manière car elles peuvent être influencées par leurs expériences de vie et leur professionnalisme.

3.4 Perspectives et pistes d'action professionnelles

En tant que future professionnelle de l'enfance, ce travail m'a permis de poursuivre mon questionnement. En commençant ce travail, j'avais pour objectif de proposer aux professionnels de l'enfance une palette d'outils afin qu'ils puissent y avoir recours et les adapter à leur structure.

Selon mon point de vue, il serait intéressant d'organiser une rencontre avec les professionnels de l'enfance et la professionnelle qui anime les ateliers pour enfants pour aborder l'outil des Kimochis.

Ce colloque serait bénéfique afin de prendre connaissance de cet outil, proposé dans plusieurs pays, pour l'expression des émotions de l'enfant. Ce qui permettrait également aux professionnels intéressés de suivre des formations en lien avec leur utilisation et de peu à peu faire connaître ces peluches dans les structures d'accueil. Dans le même esprit, organiser une soirée parents afin qu'ils puissent utiliser également les Kimochis dans leur environnement familial et de pouvoir travailler avec ceux-ci en collaboration avec la structure d'enfance.

Le fait d'avoir recours à des formations pour les professionnels en lien avec les Kimochis leur permettrait d'enrichir leur pratique professionnelle et de pouvoir plus prendre en considération le développement émotionnel de l'enfant. J'ai pris conscience de la place qu'occupent les émotions dans le développement de l'enfant et son importance. Je pense que les Kimochis devraient être plus connus aux yeux des professionnels de l'enfance.

J'aurais également voulu analyser les émotions de l'enfant par rapport à un âge différent. Je me serais concentrée sur l'âge des enfants en scolarité et sur les outils mis à disposition. Ainsi j'aurais pu avoir des échanges avec des enfants afin de comprendre comment ils utilisaient ces moyens et avoir leur ressenti sur leur utilisation (leurs préférences, leurs habitudes d'utilisation, etc...). Grâce à ce travail, j'aurai pu élargir mon champ de recherche et observer la manière dont les émotions se développent au fil des âges. J'aurais pu en découvrir davantage sur le quotidien des enfants si les émotions sont présentes dans leur environnement et comment le milieu familial les considère. Cela m'aurait amené à pouvoir analyser comment les enfants gèrent-ils leurs émotions. En tant que professionnelle, je pourrais leur partager des astuces afin qu'ils puissent les appliquer au quotidien.

Dans ma pratique professionnelle, j'ai une préférence pour les activités qui régulent les énergies des enfants. Ayant l'habitude de proposer ce type d'activité aux enfants, j'aurais aimé dans une seconde partie de mon travail de mémoire aborder les activités qui permettent de réguler les émotions de l'enfant tel que le yoga, la relaxation, la méditation etc... Grâce à cela, j'aurais pu découvrir comment ces activités sont bienfaites pour un enfant qui est envahi par une émotion et la manière dont elle l'apaise. Ce fait pourrait amener de nouvelles pistes d'action auprès des enfants et proposerait de nouvelles activités en lien avec le développement personnel de l'enfant, étant donné que celui-ci est plongé dans une société qui prône la réussite personnelle en terme de connaissance de soi.

3.5 Remarques finales

Parvenue au terme de ce travail, je constate qu'aujourd'hui que je suis satisfaite du résultat. Grâce aux nombreux livres lus, j'ai pu découvrir et en apprendre davantage sur ce sujet qui me passionne. Cette théorie m'a permis également de me positionner sur mes propres émotions ainsi que sur la relation que j'entretenais avec celles-ci. Avant de commencer ce travail, j'avais pour hypothèse que les émotions faisaient partie intégrante de notre vie.

Au terme de ce travail, mon hypothèse s'est accentuée et rejoint la pensée de V. Van Gogh qui dit : « *N'oublions pas que les petites émotions sont les grands capitaines de nos vies et qu'à celles-là nous obéissons sans le savoir* ». V. Van Gogh, Lettre à Théo (Anselem, 2016, p. 10). Ayant eu la chance de pouvoir interroger des professionnels en relation avec les enfants, cela m'a permis d'analyser les émotions de l'enfant en structure d'accueil. J'ai pu me rendre compte que les émotions étaient très peu prises en considération dans ces institutions. Je me suis également aperçue que les éducatrices étaient des modèles pour l'expression des émotions de l'enfant et devaient être présentes pour accompagner celui-ci dans ce chemin d'appropriation. Je pense que, lors des prochaines expériences pratiques, je vais accompagner l'enfant en développant mon sens de l'écoute et apprenant à rejoindre l'enfant avec la verbalisation et l'alphabétisation émotionnelle. Du fait que la société d'aujourd'hui est plongée dans un modèle de « travail sur soi », j'espère que les émotions vont, par la suite, être plus prises en considération en structure d'accueil. Dans le but que, dès le plus jeune âge, les enfants apprennent à vivre avec les émotions et développer leurs relations sociales. J'ai trouvé que les outils pédagogiques étaient, selon moi, peu utilisés ou peu connus. Je pense que c'est un sujet en évolution et que par la suite peut-être, les émotions prendront leur place en institution ainsi que les moyens pour les exprimer.

En résumé, l'élément que je peux retenir de ce travail, est le fait que le professionnel doit être au clair avec ses émotions pour pouvoir accompagner l'enfant sur son chemin émotionnel. Pour clore ce travail, j'aimerais partager une citation de Janusz Korczak qui est importante à mes yeux et qui est, selon moi, le cœur du travail d'éducatrice en ce qui concerne l'accompagnement de l'enfant :

Vous dites : c'est fatigant de fréquenter des enfants. Vous avez raison. Vous ajoutez : parce qu'il faut se mettre à leur niveau, se baisser, s'incliner, se courber, se faire petit. Là, vous avez tort. Ce n'est pas cela qui fatigue le plus. C'est plutôt le fait d'être obligé de s'élever jusqu'à la hauteur de leurs sentiments. De s'étirer, de s'allonger, de se hisser sur la pointe des pieds. Pour ne pas le blesser - Janusz Korczak (Filliozat, 1999, p. 2)

4 BIBLIOGRAPHIE

- Anselem, B. (2016). *Ces émotions qui nous dirigent : comprendre nos émotions, cultiver ce qui nous renforce, optimiser nos choix de vie*. Monaco : Editions Alpen.
- Arenilla, L. (2007). *Dictionnaire de pédagogie et de l'éducation*. Paris : Bordas.
- Ballouard, C. (2008). *L'aide-mémoire : Psychomotricité*. Paris : Dunoud.
- Barrette, B. (s.d.). Faciliter le quotidien par l'utilisation de pictogrammes. Repéré à https://www.bloghoptoys.fr/wordpress/wpcontent/uploads/2015/06/IDEO_Faciliter_quotidien_pictogrammes1.pdf
- Baudry, C. (2016). Le langage des émotions. *Le journal des éducateurs de jeunes enfants*, 59, 24-51.
- Beaulieu, D. (2014). *Techniques d'impact pour grandir*. Québec : Québec-Livres.
- Beck, P. (2016). *L'auto-empathie : l'art de connecter à soi-même*. France : Edition Jouvence.
- Bee, H. (2011). *Les âges de la vie : Psychologie du développement humain*. Le Renouveau Pédagogique : Canada.
- Belleau, P. & Martin, V. (2014). Favoriser le développement global des jeunes enfants au Québec. Repéré à : <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/Favoriser-le-developpement-global-des-jeunes-enfants-au-quebec.pdf>
- Benoit, J-A. & Pettinati, G. (2016). *Dessine-moi un mouton : décoder les messages des enfants par leurs dessins*. France : Dangles.
- Berthoz, S. & Krauth-Gruber, S. (2011). *La face cachée des émotions*. Paris : Edition le Pommier.
- Bessero, B. (2015). *Introduction à la psychologie du développement de l'enfant*. Sion : HES-SO Valais.
- Bessero, B. (2015). *La psychologie du développement de l'enfant de 0 à 6 ans*. Sion : HES-SO Valais.
- Bon, D. (2004). *Dictionnaire des termes de l'éducation*. Montmartre : Editions de Vecchi.
- Bonnet-Burgener, C & Brouze, C. (2007). *Prévenir la violence des jeunes*. Lausanne : Favre.
- Boquet, D. (2005). *L'ordre de l'affect au Moyen Âge*. France : CRAHM.
- Bouchard, C. (2008). *Le développement global de l'enfant de 0 à 5 ans en contextes éducatifs*. Canada : Presses de l'Université du Québec.
- Buron, V. (2007). Corps, émotion, raison. *Les Grands Dossiers des Sciences Humaines*, 7, 50-51.
- Chazaud, J. (2014). *Précis de psychologie de l'enfant*. Paris : Dunoud.
- Couturier, S. (2017). *Aider votre enfant à gérer ses colères*. Paris : Marabout.
- Couzon, E. & Dorn, F. (2012). *La magie des émotions*. Issy-les-Moulineaux Cedx : ESF editeur.
- Créer-son-bien-être, (s.d). La sérotonine, l'hormone du bien-être. Repéré à : <http://www.creer-son-bien-etre.org/la-serotonine-l-hormone-du-bien-etre>
- Crétin, A. (2013). *Vivre mieux avec les émotions de son enfant*. Paris : Odile Jacob.
- Crotti, E& Magni, A. (1996). *Gribouillage : le langage secret des enfants*. France : Edition de Jouvence.
- Cyrulnik, B. (2016). *Boris Cyrulnik et la petite enfance*. Savigny-sur-Orge : Philippe Duval.
- D'andréa, S. (2014). *UmanMap2*. Suisse : Edition Unideveloppement Sàrl.
- D'andréa, S. (2015). *Livre du développement humain de la naissance jusqu'à trois ans : Petite enfance*. Suisse : Edition Unideveloppement Sàrl.

- De Mey- Guillard, C. (2012). *Accepter ses émotions : penser à soir- Aller vers les autres*. Lyon : Chronique sociale.
- Delage, M. (2013). *La vie des émotions et l'attachement dans la famille*. Paris : Odile Jacob.
- Delage, M. (2015). Les émotions au cœur de l'humain. *Sciences et Psy, I*, 21-25.
- Devaux, S. (2016). Le langage des émotions : Aide-moi à ressentir seul ! *EJE journal* 59, 24,51.
- Diedrichs, G. (2017). *L'enfant arc-en-ciel : La pédagogie Montessori à la maison*. Paris : Larousse.
- Druart, D. & Waelput, M. (2009). *Coopérer pour prévenir la violence*. Bruxelles : Groupe De Boeck.
- Ferland, F. (2004). *Le développement de l'enfant au quotidien : du berceau à l'école primaire*. Canada : Hôpital Saint-Justine.
- Filliozat, I. (1999). *Au cœur des émotions de l'enfant*. Paris : Marabout.
- Filliozat, I. (2001). *Que se passe-t-il en moi ?* Paris : Marabout.
- Garibal, G. (2001). *Emotions : mode d'emploi : Amour, joie, peur, tristesse, colère...* Saint-Jean-de-Braye : Editions Dangles.
- Gentaz, E. (2016). *La vie secrète des enfants*. Paris : Odile Jacob.
- Hahusseau, S. (2006). *Tristesse, peur, colère : Agir sur ses émotions*. Paris : Odile Jacob.
- J. Siegel, D & Payne Bryson, T. (2011). *Le cerveau de votre enfant*. Paris : Editions des Arènes.
- Keepandtell. (2017). Parlez-vous Kimochis ? Repéré à : <http://www.keepandtell.com/billet-kimochis.html>
- Kergomard, P. (2013). L'intérêt du jeu. Repéré à : www.lamalleauxinfos.fr/
- Kimochis. (s.d.). Les émotions alimentent les comportements. Repéré à : <http://www.kimochis.ch/comprendre-les-kimochis.php>
- Kühni, K. (2017). *De la place qu'on leur fait à la place qu'elles prennent*. Revue [petite] enfance, 122, 24-31.
- L'école maternelle à Paris, (2013). La place du jeu à l'école maternelle. Repéré à : https://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p1_853680/la-place-du-jeu-a-l-ecole-maternelle#sommaire
- Lacombe, J. (2012). *Le développement de l'enfant de la naissance à 7 ans*. Canada : De Boeck.
- Larousse. (2011). *Le Larousse illustré 2011*. Paris : Larousse.
- Lassueur, V. (2015). *Soins aux enfants de 0 à 6 ans*. Sion : HES-SO Valais.
- Leleu-Galland, E. & Costantini, C. (2016). *Dictionnaire de la maternelle*. France : Nathan.
- Lemlin, J-P. (2012). *Développement social et émotionnel chez l'enfant et l'adolescent : les bases du développement*. Canada : Presses de l'université du Québec.
- Leroy, J. (2003). *J'éveille mon enfant aux émotions*. Paris : Plon.
- Les Chroniques d'Arcturius, (2013). Hormone du stress. Repéré à : <http://www.arcturius.org/chroniques/hormones-du-stress/>
- Les mystères du corps humain, (s.d). Le système endocrinien. Repéré à : <http://www.corps.dufouraubin.com/hormone/hormone.htm>
- Matz Quelvennec, V. (2015). *Le développement psychomoteur de l'enfant de 0 à 6 ans*. Sion : HES-SO Valais.
- Musson, S. (2010). *Les services de garde en milieu scolaire*. Québec : Les Presses de l'Université Laval.

- Office fédéral du sport. (2013). Activité physique et santé : document de base. Repéré à : https://www.espace-prevention-lacote.ch/wp-content/uploads/Activite_physique_Hepa.pdf
- Paloetti, R. (1999). *Education et motricité : l'enfant de deux à huit ans*. Canada : De Boeck Supérieur.
- Papalia, D & Feldman, R. (2014). *Psychologie du développement humain*. Canada : Chenelière McGraw-Hill.
- Petitcollin, C. (2003). *Émotions, mode d'emploi*. France : Jouvence.
- Pharand, J. & Doucet, M. (2013). *En éducation quand les émotions s'en mêlent !* Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Regard, J. (2012). *Manuel de gestion des émotions*. Paris : Groupe Eyrolles.
- Rimé, B. (2014). Comment fonctionnent nos émotions : le partage social des émotions, *EJE Journal*, 1, 100-105.
- Robert. (2014). *Le Robert de poche 2014*. Paris : Robert.
- Roduit, C. (2015). *Le développement du langage*. Sion : HES-SO Valais.
- Roulois, P. (2010). La chimie du cerveau. Repéré à : <https://neuropedagogie.com/bases-neuropedagogie-neuroeducation/la-chimie-du-cerveau.html>
- Schleifer, M. (2007). *Valeurs et sentiments de 2 à 5 ans*. Canada : Presses de l'Université du Québec.
- Schuhl, C. (2008). Bric à brac d'outils à inventer... *Métiers de la petite enfance*, 137, 18-21
- Schuhl, C. (2008). Des outils, pour qui ? pour quoi ? *Métiers de la petite enfance*, 137, 16-17.
- Schuhl, C. (2010). Penser ces outils qui accompagnent les pratiques professionnels. *Métiers de la petite enfance*, 164, 14-19.
- Schuhl, C. (2013). *Vivre en crèche*. Lyon : Chronique Sociale.
- SEFRI. (2015). *Plan d'études cadre pour les filières de formation des écoles supérieures « Education de l'enfance ES » avec titre protégé*. Berne.
- Steiner, C. (2011). *L'A.B.C des émotions : un guide pour développer force personnelle et intelligence émotionnelle*. Paris : InterEditions.
- Thiry, A-S. & Hoton, J-M . (2016). *La roue des émotions*. 1-4.
- Thommen, E. (2014). À chacun sa régulation émotionnelle. *Le journal des éducateurs de jeunes enfants*, 92, 52-53.
- Unapei (2012). *Guide de la signalétique et des pictogrammes*. Paris : SIPAP OUDIN.
- Uvira, C. (s.d.). *Kimochis : toys with feelings inside*. 1-4.
- Vallon, C. (1998). *Le théâtre pour enfants*. Lausanne : Favre.
- Wauters-Krings, F. (2009). *Psychomotricité à l'école maternelle*. Québec : De Boeck.
- Zuili, R. (2015). *Comprendre les émotions de nos enfants*. Paris : Mango.

Images :

- https://www.google.ch/search?q=les+kimochis&client=safari&rls=en&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj25punot7VAhVHcRQKHc28DnAQ_AUICigB&biw=1176&bih=965&dpr=2#imgre=VPHAoLhBC-4m_M
- <http://www.alternative-montessori.com/emotion/>
- <http://www.art-aimer.com/content/uploads/2015/01/kimochis-coussins-emotionnels2.jpg>

5 TABLE DES ANNEXES

- **Annexe 1** : Exemple d'une grille d'interview (vierge)
- **Annexes 2** : Récolte des données dans la littérature
- **Annexes 3** : Exemple d'une fiche de lecture
- **Annexes 4** : Extrait d'un tableau comparatif des projet pédagogiques
- **Annexes 5** : Extrait d'une retranscription de l'interview du 31.07.17
- **Annexes 6** : Photos des outils pédagogiques
- **Annexes 7** : Articles de journal sur les Kimochis
- **Annexe 8** : L'explication du cerveau droit et gauche

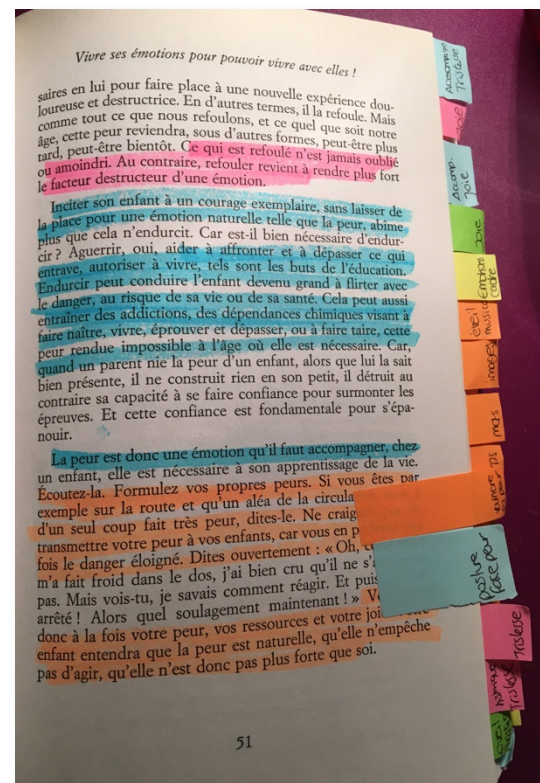
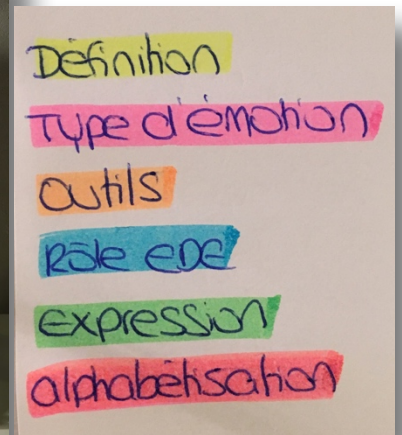
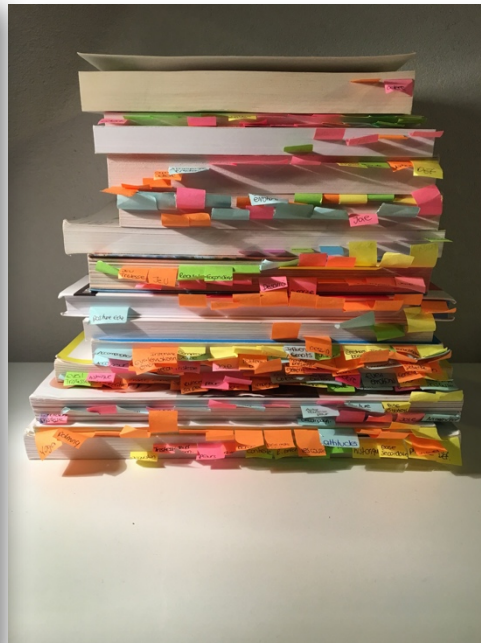
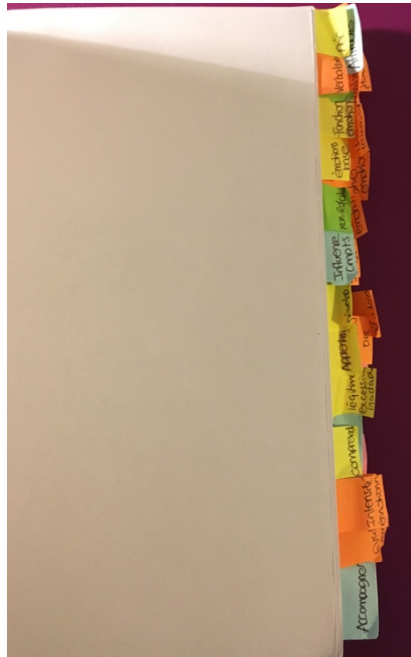
Annexes 1 : Exemple d'une grille d'interview (vierge) :

<i>Consignes initiales</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Remerciements + informations sur l'entretien qui sera enregistré par dictaphone afin d'avoir une meilleure retranscription et de n'omettre aucun détail. • Au niveau de la déontologie, cet interview sera anonyme et l'étudiante respectera la confidentialité. La personne interviewée est libre de répondre aux questions. • Explication choix du thème du mémoire + tranche d'âge. • Il s'agit d'une recherche menée dans le cadre de mon travail de mémoire. Il porte le sujet : « Quels moyens disposent l'enfant, en structure d'accueil, pour exprimer ses émotions et de quelle manière sont-ils utilisés ? ». Je vais faire des recherches théoriques et pratiques dans des institutions. • Raison pour laquelle je veux l'interviewer. • Possibilité de prendre des photos des moyens mis à dispositions pour l'enfant ? • Contexte : <ul style="list-style-type: none"> • Lieu : _____ • Date : _____ • Durée : _____ 	
<u>Questions principales</u>	<u>Questions de relance</u> <i>« Vous m'avez parlé de..... Pouvez-vous m'en dire un peu plus... »</i>
<i>Questions introductives</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Pouvez-vous vous présenter ainsi que votre parcours ? 	<ul style="list-style-type: none"> – Quelle est votre fonction au sein de cette structure ? – Pourquoi avez-vous choisi cette voie professionnelle ? – Quelle est votre formation ? Année expérience ? – Avez-vous suivi une formation en lien avec les émotions de l'enfant ?
<ul style="list-style-type: none"> • Au niveau de la structure d'accueil ? 	<ul style="list-style-type: none"> – Quel âge à cette structure ? – Combien d'enfants de 3 à 5 ans accueillez-vous par journée ? – De quelle pédagogie est-il inspiré votre projet pédagogique ?
<ul style="list-style-type: none"> • Pouvez-vous me parlez de la place des émotions dans votre structure d'accueil ? 	<ul style="list-style-type: none"> – Proposez-vous des activités en lien avec les émotions de l'enfant ? Si oui à quelle fréquence ? Durant quel moment de la journée ? – Les enfants participent-ils avec le même plaisir à ce type d'activité qu'à d'autres ? Comment les enfants expriment-ils leurs émotions lors de ces activités ?

<ul style="list-style-type: none"> • Pouvez-vous me raconter une expérience qui vous a le plus marqué en lien avec les émotions de l'enfant ? 	<ul style="list-style-type: none"> – Pouvez-vous me décrire ce moment ? – Comment était l'enfant ?
<i>Questions concernant les émotions</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Comment définirez-vous les émotions et leurs fonctions ? 	<ul style="list-style-type: none"> – Selon vous, quelles sont les émotions de base ? – Comment définirez-vous la fonction des émotions ?
<i>Questions concernant les moyens/outils pédagogiques</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Quels moyens disposez-vous pour accompagner les émotions de l'enfant ? • Disposez-vous d'un endroit pour l'expression des émotions de l'enfant ? • Comment utilisez-vous ces moyens ? • Votre avis sur les moyens/outils ? 	<ul style="list-style-type: none"> – Des moyens de verbalisation : pictogrammes/ roue des émotions ? – Des moyens qui diffèrent l'émotion : dessin/ jeux ludiques ? – Des moyens de décharge : coussins/parcours de motricité ? – Si oui, depuis combien de temps l'avez-vous emménagé ? – Les enfants l'emploient-ils souvent ? – Que remarquez-vous ? – Observez-vous un changement de comportements chez les enfants lorsqu'ils sont en contact des outils pour exprimer leurs émotions ?
<i>Questions concernant l'accompagnement de l'adulte face aux émotions de l'enfant</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Comment vous accompagnez-vous un enfant à exprimer ses émotions ? • D'après vous, en quoi cette étape est bénéfique pour l'enfant ? • D'après vous quel est le rôle d'une éducatrice de l'enfance face aux émotions de l'enfant ? 	<ul style="list-style-type: none"> – Quels outils concrets vous utilisez ? – Comment réagissez-vous lorsqu'un enfant est débordé par une émotion ? – Que changez-vous dans votre attitude ? – Observez-vous un changement de comportements chez les enfants lorsqu'ils sont en contact des outils pour exprimer leurs émotions ? – Que conseillez-vous aux parents comme attitude pour accompagner les enfants à exprimer leurs émotions ?

<i>Questions concernant l'accompagnement de l'adulte face aux différentes personnalités des enfants</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Modifiez- vous, dans votre pratique, votre accompagnement face à des enfants de personnalité différentes ? 	<ul style="list-style-type: none"> – Comment accompagnez-vous un enfant introverti ? – Extraverti ? – Les enfants utilisent-ils des moyens/outils différemment ? – Quel est votre avis ?
<i>Questions diverses</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Avez-vous des livres coup de cœur à me conseiller ? • Trois auteurs qui vous font penser aux émotions de l'enfant ? 	<ul style="list-style-type: none"> – Emotions – Moyens – Expression – Accompagnements
<ul style="list-style-type: none"> • Souhaitez-vous ajouter quelque chose ? (<i>Laisser l'interlocuteur conclure en disant quelque chose qui lui tient à cœur et qui n'a pas pu être dit dans les questions</i>) 	
<i>Après l'entretien</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Demander si j'ai toutes les informations permettant son identification (nom, prénom, numéro de téléphone, e-mail) • Remerciements • Informer qu'une fois la retranscription de l'entretien faite, une copie lui sera envoyée 	

Annexes 2 : Récolte des données dans la littérature :



Annexes 3 : Exemple d'une fiche de lecture :

Thèmes/ Sous thèmes :	Emotions : La colère
Référence :	Garibal, G. (2001). <i>Emotions : mode d'emploi : Amour, joie, peur, tristesse, colère...</i> Saint-Jean-de-Braye : Editions Dangles.
Passage important :	<p>Alors que la peur est un signal d'alarme, la colère, elle, est un moyen de réaction et de défense. Souvent « imbibée » de peur, notre colère peut aussi chercher à projeter cette peur sur l'autre : je hausse le ton et les sourcils pour impressionner le garagiste dont je conteste la facture ! Plus couramment, elle est un instrument relationnel pour signifier sur-le-champ notre mécontentement ou désaccord sur un sujet, imposer une idée ou stopper un processus non apprécié, reprocher ou obtenir quelque chose. Appropriée, la colère soulage et est bienfaisante. (Garibal, 2001, p. 37).</p> <p>La colère est un moyen de réaction et de défense. Elle est un instrument relationnel pour signifier son mécontentement. Appropriée, elle soulage. (Garibal, 2001, p. 52).</p>
Référence :	Crétin, A. (2013). <i>Vivre mieux avec les émotions de son enfant</i> . Paris : Odile Jacob.
Passage important :	<p>La colère est de fait difficile à gérer pour l'enfant sur le moment. Elle peut être intériorisée ou extériorisée. Elle lui permet cependant de manifester des contrariétés, de se défendre, lorsque quelque chose va à l'encontre de ses valeurs, lorsqu'il est confronté à une situation qui lui paraît injuste ou qui ne le prend pas en compte, ou lorsqu'il est frustré (Crétin, 2013, p. 187).</p> <p>La colère permettra donc de défendre des droits ou de digérer (Crétin, 2013, p. 188).</p>
Référence :	Bourcier, S. (2008). <i>L'agressivité de l'enfant de 0 à 5 ans</i> . Québec : Edition de l'Hôpital Sainte-Justine.
Passage important :	<p>C'est vers l'âge de 2 à 3 ans qu'on observe le plus grand nombre de crises chez l'enfant. Certains jugés calme jusque-là se mettent à crier et à donner des coups de pied lorsqu'ils sont frustrés (Bourcier, 2008, p. 28).</p> <p>Et des frustrations il y en a une des plus grandes sources de frustration c'est justement le parent. La quête d'autonomie de l'enfant et le besoin d'individualisation le pousse à se bagarrer avec les parents. Il cherche à se positionner devant eux, à démontrer qu'il a sa propre volonté, ses propres désirs et ses capacités (Bourcier, 2008, p. 29).</p>
Références	Dufour, D. (2003). <i>Les tremblements intérieurs : Accepter et vivre ses émotions</i> . Québec : Les éditions de l'Homme.
Passage important :	La colère est le plus souvent bloquée en soi pour de multiples raisons, principalement liées à notre éducation. Des parents qui répriment la colère et n'élèvent jamais la voix. ... (Dufour, 2003, p. 34).

	<p>L'expression passe par le rejet de l'émotion hors de soi. Ce rejet peut se faire de plusieurs façons : par la parole, les cris, l'écriture, les coups... de préférence sur un oreiller.... Dès qu'elle est exprimée, un bien-être s'installe, car notre corps nous transmet immédiatement un message de félicitations, avec tout l'amour dont il sait faire preuve (Dufour, 2003, p. 46).</p> <p>Le corps, lui, sait qu'il faut faire : l'exprimer (ex en latin signifie « hors de »), c'est-à-dire de la sortir de soi, la « cracher », la rejeter, non pas au plus profond de soi-même, mais au dehors. Sinon, la souffrance apparaît, sous forme de tension d'abord, puis de rage (Dufour, 2003, p. 35).</p>
Référence :	Petitcollin, C. (2003). <i>Émotions, mode d'emploi</i> . France : Jouvence.
Passage important :	Elle sert à mettre ses limites et à chasser les intrus. Les premiers frémissements d'agacement servent à nous signaler que quelqu'un ou quelque chose menace notre territoire physique ou psychologique. Si la menace se précise, la colère va grandir. C'est un volcan intérieur qui s'éveille, gronde en nous et dont l'éruption va dégager l'espace vital envahi par les gêneurs. La colère est la garante du respect de soi. C'est pourquoi elle est indispensable pour défendre son territoire et ses valeurs. La seule colère inadéquate est la colère contre soi-même puisqu'elle met « hors de soi ». (Petitcollin, 2003, p. 12).
<p>Ce tableau a été utilisé avec les autres thèmes tels que :</p> <p><i>Définition – Types d'émotions – Outils – Rôle EDE – Expression – Alphabétisation</i></p>	

Annexes 4 : Extrait du tableau comparatif des projets pédagogiques :

Points de comparaison	Structure inspirée de Maria Montessori (A)	Structure inspirée d'aucun pédagogues en particulier (B)	Mes constats/Commentaires
Citation	« N'élevons pas nos enfants pour le monde d'aujourd'hui, ce monde n'existera plus lorsqu'ils seront grands. Et rien ne nous permet de savoir quel monde sera le leur ; Alors, apprenons-leur à s'adapter » Montessori	« L'aide apportée aux enfants ne dépend pas du temps passé avec eux mais de l'intérêt qu'on leur accorde » Auteur inconnue.	Dans le projet pédagogie inspiré de Montessori, l'idée principale que celui-ci met en premier plan c'est l'idée de s'adapter au monde qui nous entoure, apprendre à l'enfant à faire seul pour qu'il puisse s'adapter aux changements. Dans l'autre projet pédagogique inspiré d'aucune pédagogie en particulier. L'idée est qu'il faut accorder de l'intérêt aux enfants et s'intéresser à leur quotidien.
La pédagogie	<ul style="list-style-type: none"> • Se fonde sur les principes de Montessori • Deux axes : la vie pratique et le matériel sensoriel • Libre-choix vis-à-vis des activités • Autonomie et autodiscipline • Idée de répétition dans le travail • Exercice de la vie quotidienne durant la journée • Dolto : considération respectueuse de l'enfant et de sa famille 	En crèche et en garderie, nous recherchons le développement globale et harmonieux de chaque enfant c'est-à-dire son plein épanouissement dans toutes les dimensions de sa personne : socioaffective, morale, langagière, intellectuelle, physique et motrice. Nous leur permettons de développer leur personnalité en s'affirmant et acquêtant une certaine autonomie et en s'ouvrant au monde qui l'entoure.	La pédagogie Montessori est élaborée afin que l'enfant puisse être autonome et se construire par lui-même avec le libre choix. L'enfant exerce des activités de la vie quotidienne afin qu'il puisse apprendre à faire seul. Dans la structure qui n'a pas de pédagogie Montessori, l'équipe éducative vise à développer chez l'enfant, les plusieurs dimensions de sa personne afin que l'enfant puisse interagir avec son environnement et être plus autonome. On retrouve dans les deux projets pédagogiques l'idée de l'autonomie de l'enfant.

Sécurité	<p>La sécurité affective fait partie des besoins fondamentaux des enfants. Afin de répondre à ce besoin, l'adulte saura se rendre disponible et être à l'écoute de l'enfant. Ceci de manière empathique, congruente et non-jugeant notamment en validant le ressenti de l'enfant et en utilisant la verbalisation.</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'adulte a alors le rôle de rassurer, de montrer qu'ils entent et accepte les sentiments de l'enfant et l'aide à les exprimer autrement. 	<p>Nous ne laissons pas les enfants sans surveillance et avons mis des petites règles à respecter : se déplacer en marchant, sauf si l'activité demande de courir, éviter de grimper ou sauter sur les meubles. Nous évitons l'ascenseur et si nous devons le prendre nous mettons les enfants bien au fond et nous nous mettons devant la porte. Tous les objets pointus tels que poinçons, couteaux ciseaux, fourchettes sont rangés hors de la portée des enfants et sont utilisés uniquement en présence d'un adulte.</p>	<p>Dans le projet pédagogique A on parle de sécurité affective et des attitudes de l'adulte face à celle-ci. Dans le projet pédagogique B on amène les règles et ce qui ne faut pas faire pour ne pas effleurer la sécurité physique de l'enfant on ne parle pas de sa sécurité affective.</p>
<p><u>Autres points développés dans le tableau :</u></p> <p>L'adaptation – Relation avec l'enfant – Relation avec le parent – Séparations/Retrouvailles – Observation- Moment de transition – Verbalisation – Autonomie – Eveil de la vie de groupe</p>			

Annexes 5 : Extrait d'une retranscription de l'interview du 31.07.17 :

D'accord, ensuite au niveau des émotions, est-ce que vous proposez des activités en lien avec les émotions ?

Oui alors je ne sais pas si vous avez déjà vu le matériel ? *[Rires]*

Non pas encore *[Sourire]*

Alors à l'accueil quand on fait le regroupement à 9h00 et à 14h00, on a ce tableau *[montre le tableau]*. Voilà c'est un tableau qui est accroché à l'accueil qu'on peut décrocher comme ça l'enfant il peut se regarder dans le miroir et on met une feuille là *[montre avec son doigt la pincette]* et puis il y a des tampons avec les émotions...

Ah d'accord c'est bien

...Voilà ce qu'on travaille, il y a la joie, nous on dit plus tôt : « *je suis content* », « *je suis fâché* », « *triste, peur, étonné* » et puis là ce n'est pas vraiment une émotion c'est fatigué ou j'ai envie de ne rien faire, bof « *je suis bof* ». Alors ça les enfants, on met une feuille là *[montre avec son doigt la pincette]* et chaque enfant peut faire son tampon. Et à la fin de la journée, on regarde aussi si ça a changé ou pas. Là c'est les marionnettes, qu'on peut faire à l'accueil ou en dehors à travers un petit théâtre. C'est les mêmes enfaite.

D'accord et puis ils utilisent beaucoup ? Ils ont à disposition ces marionnettes ?

Si on fait les marionnettes parce que nous on sort de caisse pour les jeux libres, ils doivent choisir et là ils peuvent choisir les marionnettes. On met à disposition voilà.

Et puis, ils vont forcément choisir ça ou sans plus, ou d'autres jeux ?

Alors c'est vrai qu'on a beaucoup de marionnettes à disposition, mais oui, on ne sort pas tout le temps. C'est vraiment quelque chose qui est à l'accueil pour ne pas qu'ils cassent non plus, mais quand on les sort, ils aiment bien. Bon c'est aussi des couleurs vives *[Silence]*. Il y a aussi ça qui est sympa *[montre du doigt les boules]*. Vous avez vu on a un corridor allongé, on va dans le corridor et puis, ils peuvent jouer avec les balles, il y a des émotions aussi dessus. Et puis on a ce livre, la couleur des émotions, c'est un super livre tout simple avec les couleurs enfaite et qui dit : « *Qu'est-ce que ça nous fait dans notre corps ?* ». La colère alors ça on l'a eu à la fin de l'année passée et cette année on va justement faire un tableau avec ces petits bonhommes parce qu'on fait un thème par année et là c'était les Monsieur Madame et puis là on va faire avec ce livre comme ça on va travailler avec lui.

D'accord et puis vous lisez l'histoire, mais après vous faites une activité en lien avec le livre ?

Alors oui, on peut faire du gribouillage par exemple, moi j'avais fait. On a une chanson sur les microbes et on avait gribouillé parce qu'on avait peur des microbes alors ils pouvaient gribouiller voilà vraiment comme ça. Autrement c'est vrai que ça fait partie du quotidien quand un enfant par exemple, il pleure voilà on va lui dire : « *tu es triste qu'est-ce que ça te fait ?* » ou bien en colère quand ils se tapent. J'ai réfléchi un petit peu pour préparer l'entretien et je me suis dit que c'est vrai que ça fait partie du quotidien, ce n'est pas

seulement à l'accueil qu'on fait les émotions. Voilà quand un enfant, il tape un autre on va le prendre à part et des fois, moi je laisse sortir un peu cette colère et c'est vraiment intéressant. Après c'est vrai qu'à l'accueil s'il y en a un qui commence à dire qu'il est fâché les autres vont dire qui sont fâchés [*Sourire*] c'est vrai ce qu'on fait bah on dit : « *Ah bah on espère qu'à la fin de la journée, il y aura que des sourires* ». C'est vrai que l'année passée il y avait beaucoup de garçons qui se connaissaient bien et voilà : « *Je suis fâché, je suis fâché..* » Ce n'était pas vraiment leurs vraies émotions et après ça permet de dire « *Mais tu n'as pas une tête fâchée ?* ». On peut aussi mimer les émotions, on avait fait une photo avec les marionnettes et puis ils devaient faire les mimes. Alors voilà on travaille dans des grands moments à l'accueil et puis voilà ce qu'il se passe durant la journée [*Rires*].

Annexes 6 : Photos des outils pédagogiques :

Structure Montessori :

Malheureusement, le directeur n'a pas des photos de ces supports.

Structure inspirée d'aucun pédagogue en particulier :

Le tableau des émotions à l'accueil :



Les marionnettes :



Le livre :



Les boules émotions :



Professionnelle qui anime les ateliers avec les enfants :



Une reproduction de la farandole des émotions. Elle a été faite par moi-même avec les mêmes pictogrammes que la professionnelle.

La roue qui a inspiré la professionnelle

(l'autrementdit.net) :



La roue créée par la professionnelle :



Le coussin de la colère (côté pour taper) :



Le coussin de la colère (côté pour crier) :



Les Kimochis :

Les peluches Kimochis :

Quel personnage Kimochis® êtes vous?



Les petits coussins « émotions » :



De la tête aux pieds

Les Kimochis, des peluches qui expriment les émotions

Les petits ont souvent du mal à expliquer ce qu'ils ressentent. Christine Bourgeois propose une solution

Thérèse Courvoisier

« Ils sont drôles, colorés, mignons, tout doux; les petits font penser aux Monsieur-Madame adorés des bambins et les grands à des Pokémon, mais les Kimochis («sentiment» en japonais) ne sont pas des jouets. Ces peluches sont en fait des outils de communication, chargés d'apprendre aux enfants à entrer en relation avec autrui. «À l'école, on leur enseigne la lecture, le calcul, mais ils doivent se débrouiller avec leurs émotions, explique Christine Bourgeois, elle-même une enfant assez timide qui aujourd'hui anime, entre autres, des ateliers avec les Kimochis. Ils ne comprennent souvent pas d'où viennent ces émotions, comment elles dictent leurs comportements et à quel point elles influent sur leur confiance en eux. »



Christine Bourgeois
Animatrice en communication positive
gestion des émotions

La méthode des Kimochis est née en 2008 aux États-Unis. Ancienne productrice de dessins animés - elle a notamment travaillé sur *Moi, moche et méchant* - Nina Rappaport Rowan a été terriblement marquée par le massacre de Columbine dans le Colorado en 1999. Elle ne comprend pas comment des écoliers ont soudain pu ouvrir le feu sur leurs semblables. Dans sa tête germe l'idée d'utiliser son univers afin d'essayer de faire un petit quelque chose pour qu'une telle tragédie ne se reproduise pas. L'Américaine décide de se concentrer sur les petits enfants, qui ont très envie d'apprendre et absorbent toutes les nouveautés comme des éponges. De fil en aiguille, elle élabore une méthode de communication qui aide les petits à exprimer toute une gamme de sentiments et plus seulement les classiques tristesse, joie ou colère.

Son fonctionnement est assez simple: sept peluches aux caractéristiques très différentes (la pieuvre *Huggotopus* qui est hyperactive, l'inquiète colombe *Lovy Dove* ou *Cat*, le chat autoritaire qui ne sort jamais sans ses sparadraps), qui représentent l'enfant lui-même. Chacune de ces peluches est équipée d'une poche où l'on insère des petits coussins de sentiments (15 négatifs, 12 positifs). Des petits ronds colorés avec un visage côté face et le nom de l'émotion qu'ils représentent côté pile. Les petits comprennent ainsi que les émotions viennent de l'intérieur et ne tombent pas du ciel et que, suivant le sentiment que la peluche porte en elle, son comportement sera différent. Grâce à des jeux de rôle, des petites histoires et beaucoup de discussions, les enfants apprennent d'abord l'introspection, puis à extérioriser leurs sentiments et enfin à être à l'écoute de l'état d'esprit des autres.

«Après avoir aidé les enfants à reconnaître et à différencier leurs émotions, nous leur donnons des outils pour les réguler, explique Christine Bourgeois. Par exemple, nous leur apprenons à ne plus utiliser un ton, des mots et des gestes qui tapent, mais leur préférons une communication qui parle. Ils ne diront plus «je ne t'aime pas, tu es bête!» mais «je n'ai pas envie de jouer avec toi maintenant, je suis occupé.»

Ils apprennent aussi ce qu'est un tempérament, et que chaque enfant possède le sien. Ils découvrent sans le faire exprès une forme d'empathie, qui normalement ne se développe chez l'humain qu'après



Des ateliers ludiques pour aider les enfants à mieux reconnaître, gérer leurs émotions et créer de belles relations avec les autres. DR

«Je suis capable de me rendre compte de l'émotion dans laquelle je suis si on me le demande. Je connais leurs différents noms. En plus, j'ai beaucoup aimé jouer avec les Kimochis et rencontrer de nouveaux copains.»

Ethan, 6 ans, Pully



«20 ans. *Cat* a des coeurs à la place des griffes au bout de ses pattes. Ils expriment le fait que même s'il est autoritaire, le chat ne désire pas blesser. Enfin, on explique à un enfant un peu fou

«Un jour à table, tout le monde s'est un peu enflammé et là Nina lève la main et nous dit: «Alors moi, je vous propose trois choses, soit vous allez dans votre chambre et serrez votre doudou dans vos bras, soit vous allez crier dans un coussin ou alors vous prenez une grande respiration... C'est comme ça que j'ai appris pour faire passer la colère.»

Christina Meli,
maman de Nina (5 ans), Pully

«J'ai beaucoup aimé travailler sur les émotions avec Christine et surtout dessiner mes peurs avec de la peinture qui brille dans la nuit. J'ai aussi aimé faire des petites fiches sur les émotions et adorer l'exercice sur la confiance avec l'enracinement dans le sol et l'oiseau qui prend son envol.»

Tiffany, 9 ans, Pentheréaz
(qui a suivi un atelier individuel sur les émotions)

«L'émotion que l'on ressent ne stigmatise pas la personne: je ne suis pas colère parce que je ressens de la colère. Les enfants utilisent déjà cette nouvelle approche des émotions entre eux pour se donner de nouvelles pistes d'action.»

Mélanie Cueller,
directrice du Centre
de vie enfantine de Chailly

fou qui veut toujours prendre les autres dans ses bras que ceux-ci ne sont peut-être pas prêts. Il apprend à lire leur langage corporel et du coup ne va pas se sentir rejeté après avoir essayé un refus. Universelle, la méthode américaine a été importée en 2012 en Suisse par la coach fribourgeoise spécialisée en émotions Charlotte Uvira, avec laquelle Christine

Bourgeois a créé l'association des approches éducatives positives Ratatam-Plus, qui propose de nombreuses méthodes aux parents et aux professionnels pour mieux s'écouter et se comprendre.



«Nous ne sommes pas pédopsychiatres, ce qui dédramatise souvent les situations, reprend la maman de Louane, 7 ans, qui n'a pas hésité à présenter les Kimochis à un de ses copains de classe au tempérament colérique. Les enfants viennent avant tout pour s'amuser et ils repartent avec des clés de communication et la certitude qu'ils ne sont pas seuls à ressentir telle ou telle émotion. Cela les sécurise, leur donne confiance en eux et leur permet de devenir des adultes plus ouverts et plus posés. Et souvent, leurs nouveaux comportements influent aussi sur leurs parents.»

Kimochis Six séances de 60 min (150 fr) Mars-avril, ve au Centre Périnatal, rue Saint-Martin 2 à Lausanne. Mars-juin, je à la Grand-Rue 6 à Pully. www.ateliers-christine.com

Pour savoir plus, visionnez les vidéos explicatives kimochi.24heures.ch

Bientôt des ateliers à l'école?

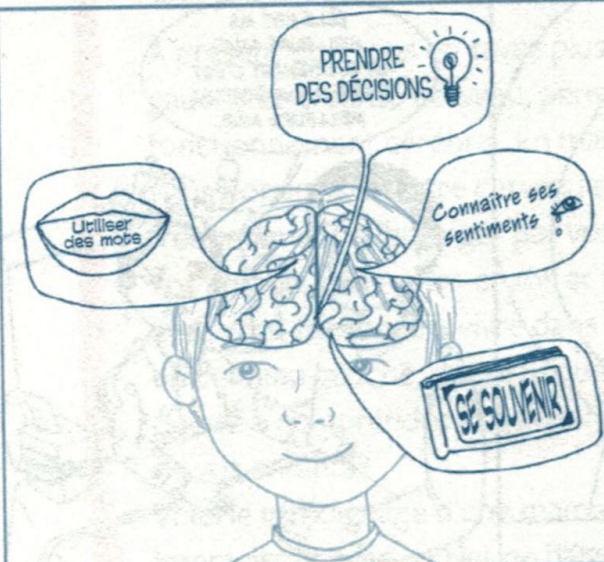
«Après des apparitions dans les garderies et autres centres de vie enfantine, les Kimochis pourraient-ils un jour faire leur entrée dans les classes du canton? «Les enseignants sont très intéressés et nombreux d'entre eux ont été approchés par des parents convaincus de l'intérêt et des bienfaits de la méthode. Il y a actuellement quatre demandes en cours, dont une semble sur le point d'aboutir à La Côte, se félicite Christine Bourgeois, avant



d'appuyer la démarche de ces parents. L'intelligence émotionnelle est au cœur de la vie scolaire: un enfant stressé ne développe pas son plein potentiel d'apprentissage, un enfant qui n'arrive pas à exprimer sa colère de la bonne façon sera étiqueté de méchant... Les outils Kimochis sont une aide précieuse au bon développement des compétences relationnelles de l'enfant. Ils pourraient aussi entre autres pacifier les rapports qu'entretiennent les élèves dans la cour de récré.»

Annexes 8 : L'explication du cerveau droit et gauche

LE CERVEAU COMME UN TOUT : EXPLIQUER LES DEUX PARTIES DU CERVEAU TON CERVEAU GAUCHE ET TON CERVEAU DROIT



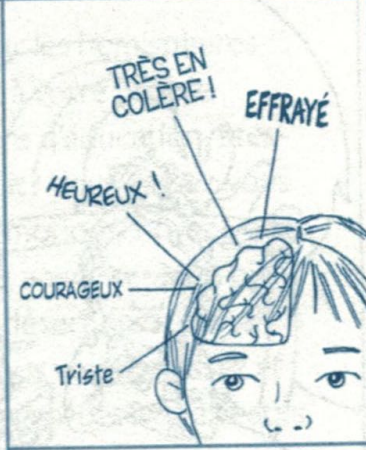
PRENDRE DES DÉCISIONS

Utiliser des mots

Connaître ses sentiments

SE SOUVENIR

SAIS-TU QUE TON CERVEAU A PLUSIEURS PARTIES QUI ONT CHACUNE UN RÔLE PARTICULIER ? C'EST UN PEU COMME SI TU AVAIS DIFFÉRENTS CERVEAUX AVEC DES PERSONNALITÉS PROPRES. ON PEUT LES AIDER À S'ENTENDRE ET À S'ENTRAIDER.



TRÈS EN COLÈRE !


EFFRAYÉ

HEUREUX !

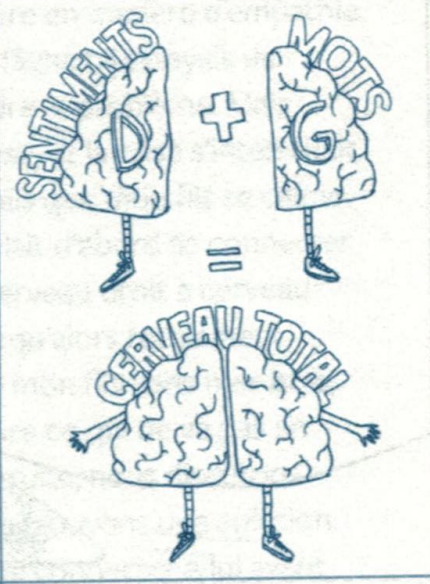
COURAGEUX

Triste

NOTRE CERVEAU DROIT ÉCOUTE NOTRE CORPS ET D'AUTRES PARTIES DE NOTRE CERVEAU PERÇOIENT NOS ÉMOTIONS FORTES, COMME LORSQU'ON EST HEUREUX, COURAGEUX, EFFRAYÉ, TRISTE, OU VRAIMENT TRÈS EN COLÈRE. IL EST IMPORTANT DE PRÊTER ATTENTION À CES SENTIMENTS ET DE LES EXPRIMER.



PARFOIS, QUAND ON EST BOULEVERSÉ ET QU'ON NE VEUT PAS EN PARLER, NOS SENTIMENTS S'ACCUMULENT À L'INTÉRIEUR DE NOUS, COMME UNE ÉNORME VAGUE QUI NOUS SUBMERGE ET NOUS FAIT DIRE OU FAIRE DES CHOSSES QU'ON REGRETTE.



SENTIMENTS + MOTS = CERVEAU TOTAL

MAIS LE CERVEAU GAUCHE PEUT NOUS AIDER À METTRE DES MOTS SUR NOS ÉMOTIONS. ALORS NOTRE CERVEAU TOTAL FONCTIONNERA COMME UN TOUT, ET NOUS SERONS APAISÉS.